

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘／12月(日)・23日(祝)
さつき荘／11日(土)・12日(日)・23日(祝)・25日(土)・26日(日)

認知症は誰もがなりうる病気です

認知症は脳の機能が様々な原因により低下し、日常生活に支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは異なります。早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対処をし、周囲の理解・協力があれば充実した暮らしを続けることができます。

一人ひとりが認知症を正しく理解し、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを推進するため、地域包括支援センターの認知症地域支援推進員などによる「認知症なんでも相談会」を実施します。

また、認知症に関するチラシやリーフレットの配架など、啓発活動を行います。

メリハリのある生活で認知症予防を

9月は世界アルツハイマー月間

日頃から ◎ 有酸素運動

◎ 認知トレーニング

◎ 計画を立てること が大切です

認知症
家族で知っておきたい初期サイン
政府インターネットテレビ



初期サインに気づいたら
かかりつけ医に相談を

認知症なんでも相談会

とき 21日(火)・22日(水)午前10時～午後4時(相談の最終受付は午後3時30分まで) ところ 市立公民館・展示ホール前 内容 認知症に関する相談、簡単な認知症チェック 参加費 無料

図書館特設コーナーの設置

とき 1日(水)～29日(水)

内容 認知症に関する図書の展示・貸し出し、チラシなどの配架

市役所・1階ロビーでの展示

とき 13日(月)～30日(木)

内容 認知症に関するチラシやリーフレットの配架

脳の健康教室の参加者を募集

～始めよう早めの認知症予防～

脳の健康教室では、学

習サポーター(楽しくクラ

ブ)と楽しくコミュニケーション

ションをとりながら、やさしい読

み書きや計算を中心とした学習

を行います。会話を楽しみながら

学習を毎回30分程度行うことで、

脳(前頭前野)を活性化すること

ができます。

また、学習を通して皆さんの

仲間とふれあい、楽しく効果的な

認知症予防に取り組めます。教室

のない日も毎日10分程度ででき

る自宅トレーニング教材を配布

します。

とき 10月8日(令和4年3月

4日の毎週金曜日(11月5日、年

末年始 2月11日を除く、

①【午前の部】第1部/午前

9時35分～10時35分、第2部

/午前10時40分～11時45分 ②

【午後の部】第1部/午後2時～

3時、第2部/午後3時～4時

ところ ①さやま荘・多目的室

②市立コミュニケーションセンター・多

目的室2 ※コースは途中で変

更できません 対象 市内に住

んでいる65歳以上の人 参加費

4300円 定員 ①いずれも

10人(先着順) ②いずれも5人

(先着順) 申し込み・問い合わせ

1日(水)～10日(金)に市役所高齢

介護グループへ電話(☎366

0011)または直接

水中運動教室

～温水プールで楽しく軽運動～

水中では、有酸素運動をしなが
ら無理のない全身トレーニング
を行うことができます。皆さんの
エネルギーを消費できます。泳げ



「元気にいきいき」は
新型コロナウイルス感染拡大防止のため休載します
問い合わせ 広報プロモーショングループ ☎ 366-0011

老後の生き方暮らし方を考える懇談会

高齢になっても安心して過ごすために、今で
きることを一緒に考えませんか。参加者には「老
後の生き方暮らし方懇談会整理ノート」を配布
します。

とき 16日(木)午後2時～3時 ところ 市立コ
ミュニティセンター・大会議室 内容 参加者
同士でテーマについての話し合い 参加費 無
料 申し込み・問い合わせ コミュニティソー
シャルワーカー連絡会(野口 ☎ 080-1473-5125)

シルバー人材センター 会員を募集しています

市内に住んでいて、働く意欲がある60歳以上
の健康な人であれば、だれでも登録できます。
主な仕事の内容は、植木のせん定、草引き、植
木の水やり、屋内外清掃、事業所手伝い、家事
手伝い、包装・こん包、ちらし配布、あて名書き、
施設管理、一般事務などです。

問い合わせ シルバー人材センター ☎ 366-2277

さやりんおれんどカフェ

オレンジ色ののぼりが目印です

認知症の人や家族、地域の人など、だれでも気
軽に集まり、仲間づくりや情報交換をする場です。

利用料はいずれも100円

げんきカフェ ☎ 366-6535

とき 8日(水)午後2時～4時30分 ところ げ
んき館(茱萸木三丁目)

さくらあつたかカフェ ☎ 288-4381

とき 12日(日)午後2時～4時 ところ さくら
の杜・半田(半田三丁目)

カフェおもちゃ館 ☎ 365-6688

とき 18日(土)午後2時～4時 ところ リハビ
リデイサービスおもちゃ館(西山台六丁目)

くみのきカフェ ☎ 368-2772

とき 月～金曜日(祝日など休日を含む) 午後2
時～4時 ところ 特別養護老人ホームくみのき
苑(東茱萸木四丁目)

カフェ笑(しょう) ☎ 320-8268

とき 5日(日)・19日(日)午前10時～午後3時 と
ころ デイサービス笑狭山(大野台七丁目) ※
モーニングは利用料300円

里カフェ ☎ 365-5878

とき 9日(木)・23日(祝)午後1時～4時 ところ
介護老人保健施設さやまの里(岩室二丁目)

問い合わせ 高齢介護グループ ☎ 366-0011

いきいき百歳体操



動画を見ながら「いきいき百歳体操」に
チャレンジしてみませんか



動画を公開中♪
スマートフォンで
QRコードから
確認できます



ない人でも参加できます。 ※
いずれも送迎バスはありません。
コースは途中で変更できません
「水中ウォーキングコース」
とき 10月6日～11月24日の毎
週水曜日午後1時30分～2時30
分(全8回) ところ 履正スィ
ミングクラブ金剛(半田一丁目)
定員 20人(先着順)
「水中フィットネスコース」
とき 10月4日～11月22日の毎
週水曜日午後3時～4時(全8
回) ところ 東急スポーツオア
シス狭山店(東茱萸木四丁目) 定
員 15人(先着順)
対象 市内に住んでいる65歳以

上の人 参加費 2,200円 申
し込み 1日(水)～10日(金)に印鑑
と健康保険証などの生年月日を
確認できるものを持って、市役
所高齢介護グループへ直接 ※
簡単な健康チェックと同意書の
記入が必要です。必ず本人が申
し込んでください
問い合わせ 高齢介護グループ
☎ 366-0011

