

わいわい！ しろやま

10月 11月号

お問い合わせ
発行：城山地域包括支援センター
電話：042-783-0030
偶数月発行 Vol. 87. 2023



地域のサロン

「わかば保健室」で健康相談受けています。

保健室

☆日時：10月28日（土）13：30～15：30頃まで

☆内容：13：30～リハビリ職による「転倒しない体づくり」と
「日常に活かせる体操」の話

気軽に相談
してね♪

14：30～「個別相談」の時間

（地域の看護師、管理栄養士、言語聴覚士、理学療法士、
薬剤師、ケアマネジャーがご相談にのります。）

※別室にて相談したい方は、なるべく事前に

城山地域包括支援センターまで、ご連絡ください。

☆会場：若葉台自治会館ホール



▲前回も、廣瀬憲一 Dr.に講話して
いただき、大盛況でした！

権利擁護

「知って、書いてみよう遺言書」

☆日時：10月18日（水）10：00～11：30

☆内容：遺言書について書き方を学びます。

☆定員：20名

☆講師：コスモス成年後見サポートセンター 松村行政書士

☆会場：城山公民館 3階 中会議室

※ 筆記用具をお持ちください。

※ 費用は無料です。



権利擁護

「成年後見相談会」のお知らせ

☆日時：11月15日（水）10：00～12：00

☆内容：成年後見制度についての相談

☆講師：コスモス成年後見サポートセンター 松村行政書士

☆会場：城山地域包括支援センター 相談室

☆申し込み：城山地域包括支援センターまで。

※相談は無料で、お一人1時間程度。

後見人とは…

将来の
財産管理…



「元気な毎日をごしましょう！」

第5弾！



☆日時：10月17日（火）
①AM10：00～11：30
②PM14：00～15：30

☆講師：中里 和也 先生
☆内容：健康体操、栄養の話等
※10月2日（月）申し込み開始！

第6弾！



☆日時：11月22日（水）
①AM10：00～11：30
②PM14：00～15：30

☆講師：原 真奈美 先生
☆内容：全身体操、顔・口の体操等
※11月1日（水）申し込み開始！

無料
だよ♪



☆各会場：城山公民館 1階 大会議室
☆各回：25名（募集人員に達した時点で受付終了します。）
☆持ちもの：運動しやすい服装、靴、飲み物、等
☆申し込み：城山地域包括支援センターまで。

健康について
学ぼう♪



「認知症サポーター養成講座」を学んでみませんか？

☆日時：11月25日（土）10：00～11：30
☆対象：どなたでも参加可能（定員20名）
☆会場：向原自治会館（向原3-1-10）
☆申し込み：城山地域包括支援センターまで。
※受講後、サポーターの証明をお渡しします！



「認知症」
について知ろう！



「認知症」の人を
支えるサポーター
になろう！

「認知機能の状態チェック」受けてみませんか？

☆内容：物忘れ簡易スクリーニング機器で認知機能の状態チェック（約20分）を個別で受けることが出来ます。結果は印刷してお渡しします。（注：あくまでも簡易的なチェックで「認知症」と診断するものではありません。）
☆対象：65歳以上で城山地区在住の方。
補聴器利用している方は、ご持参ください。
☆時間：平日の10時～16時まで。（予約制）
☆申し込み：城山地域包括支援センターまで。



「もみじ祭り」「福祉のつどい」に参加します！

☆10/15（日）『もみじ祭り』：「握力測定」「活動パネルの展示」等
☆11/3（金）『福祉のつどい』：「介護用品の展示」「百歳体操の体験」
「物忘れ簡易スクリーニング機器」等
催しに参加された際には、是非お立ち寄りください♪



「まんまるえがお」が表彰されます！

☆【内閣府エイジレス・ライフ社会活動参加賞】を受賞することになりました！この賞は、『高齢社会における高齢者の社会参加活動として広く全国に紹介することがふさわしいと認められる』団体に送られるものです。「まんまるえがお」は、「認知症を予防しよう！」「色んな人と交流したい」方が参加されています。無料の会ですので、参加希望の方は城山地域包括支援センターまでご連絡ください。

