

米子市弓浜地域包括支援センターだより

平成 21 年度第 2 号 (平成 21 年 7 月発行)

介護予防教室開催!



今年度は公民館と共催で健康講座を開催します。
またこれ以外にも介護予防教室を開催する予定です!



彦名町	5月11日(月) 13:30~15:00	「認知症を正しく理解して予防しよう」 鳥取大学大学院医学系研究科 教授 浦上克哉氏	終了しました
	10月22日(木) 13:30~15:00	「チェアエクササイズ」 医療法人真誠会 健康運動指導士 松本晃彦氏	
夜見町	7月3日(金) 13:30~15:00	「高齢者の心と体の健康について」 鳥取大学医学部精神行動医学分野 准教授 兼子幸一氏	終了しました
富益町	9月10日(木) 13:30~15:00	「介護保険と地域包括支援センター」 米子市弓浜地域包括支援センター 小坂 一	
崎津	4月21日(火) 13:30~15:00	「運動効果についての話・家庭でできる運動実技」 医療法人真誠会 健康運動指導士 松本晃彦氏	終了しました
	11月19日(木) 13:30~15:00	「お口の健康」 新納歯科大崎医院 院長 新納哲雄氏	
大篠津町	7月7日(火) 13:30~15:30	「おしっこの話」 ~つまる・もれる・血がまじる~ 介護老人保健施設さかい幸朋苑 施設長 石田晤玲氏	終了しました
	11月17日(火) 13:30~15:30	「薬の上手な飲み方について」 長谷川薬局 薬剤師 長谷川千鳥氏	
和田町	8月3日(月) 13:30~15:00	「認知症の正しい理解とその人との接し方について」 社会福祉法人真誠会 認知症ケア専門士 小徳美千子氏	

体力測定会を開催しました

まずは準備体操のラジオ体操から!



「介護予防」「健康長寿」の取り組みの柱として、米子市では毎年、各地域包括支援センターの企画で『体力測定会』を開催しています。弓浜地域では、5月から6月にかけて各地区で開催しました。

今年は口腔機能のアンケートにご協力いただきました。
「口の中で舌が何回まわせますか?」
「ブクブクうがい、ガラガラうがいはできますか?」
「とうふ・まぐろのさしみ・りんご・するめ…
しっかり噛んで食べられますか?」などなど。
最後はおなじみの、よなGOGO体操!です。
測定会での記録係などとして、地区の介護予防サポーターの皆様にご協力をいただきました。
ありがとうございました!!
みなさん!年に1回はこの体力測定会でご自身の体力を把握して、無理のない運動習慣で、今の身体を維持していきましょう!



今年も看護学校の学生さんが実習に来られます。いきいきサロン等にもお伺いしますので、よろしくお願いいたします!

第5回弓浜助け合いネットワーク開催に向かって!

5月21日に、各地区社会福祉協議会会長の皆様、NPO 法人がいなネット、米子市にお集まりいただき第1回実行委員会を開催しました。児童への認知症の早期教育というテーマでどのように内容を進めるか、実行委員の皆様のご意見をいただきました。手探りですが、11月の開催を目指して進めていきたいと思っております!



地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う総合機関です。
お困りごとや悩みごとなど、どんなことでもお気軽にご相談ください。

米子市から委託を受けて 彦名、夜見、富益、崎津、大篠津、和田 を担当しています

米子市弓浜地域包括支援センター

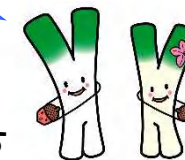
電話 48-2330 FAX 48-2340

Eメール sien-ctr@hospitown.or.jp

ホームページ <http://www.hospitown.or.jp/houkatu/>



地域包括支援センターは地域のネットワークづくり、助け合いの町づくりを支援します。



「弓浜メールニュース」配信中です!配信ご希望の方は電話またはEメールでご連絡ください!