



滝頭地域ケアプラザ事業案内



事業名	日時	詳細	内容・その他
和みカフェ 	1月15日(土) 3月16日(水) 14:00~16:00	【対象】認知症の方とその家族 【定員】先着8組 【参加費】1人300円 (お茶代) 【申込み】電話又は窓口にて受付	認知症の人とそこご家族が安心して憩えるカフェです。
介護者のつどい 	奇数月は第4金曜日 偶数月は第4水曜日 13:30~15:00	【対象】現在介護をしている方 【定員】先着6名 【参加費】無料 【申込み】電話又は窓口にて受付	日々の介護をお休みしてお仲間と日ごろの悩みや思いを語り合いませんか?
知っておこう! 転倒予防の基礎知識~転ばない環境づくり~ 	2月25日(金) 14:00~15:30	【対象】介護をされている方・関心をお持ちの方 【定員】先着15名 【参加費】無料 【申込み】1/10~電話又は窓口にて受付	転ばない為の「住まいチェック」「介護用品の紹介」「セルフチェックシート」等で、自宅の環境を見直してみませんか?
認知症サポーター養成講座 	3月7日(月) 14:00~15:30	【対象】興味をお持ちの方 【定員】30名(先着) 【参加費】無料 【申込み】1/10~電話又は窓口にて受付	認知症について学び、自分にできるサポートを始めてみませんか?
赤ちゃんひろば 	毎月第3水曜日 10:00~11:15 (受付9:45~) (8月休み)	【対象】近隣在住の0歳~3歳までの子どもと保護者 【定員】先着10組 【参加費】 奇数月200円(子ども1人) 偶数月100円(子ども1人) 【申込み】電話又は窓口にて受付	奇数月は講師を招いて、リトミックでリズム遊びを楽しみます。偶数月はおもちゃを広げて、自由に子どもを遊ばせながら、子どもと保護者同士の交流の場にお使い下さい。
健康セミナー 	2月16日(水) 14:00~15:00 (受付13:45~)	【対象】地域の方 【参加費】無料 【申込み】1/17~電話又は窓口にて受付	地域ケアプラザ協力医 今井醫院 今井那美院長による講話。 今回のテーマは「冬の脱水と栄養」です。
葉っぱでスタンプをしよう! 	3月27日(日) 10:00~12:00 (受付9:45~)	【対象】小学生(保護者の付き添い可能) 【定員】先着15名 【参加費】100円 【申込み】3/11(金)~電話又は窓口にて受付	公園で採集した葉っぱをケアプラザに持ち帰って、スタンプをします。

*新型コロナウイルスの流行状況によって内容が変更、中止になる場合があります。

高齢者疑似体験講座を行いました



去年11月6日、岡村中学校で高齢者疑似体験講座の授業をさせていただきました。
 白内障を想定した特殊なゴーグルや、イヤパッド、重しなどをあえて装着して、耳目や手足を使いづらくして、高齢者の普段の体の機能を疑似体験していただきました。
 生徒の皆さまは熱心に講座を受講してくれました。
 来年度以降も、講座を継続して行っていききたいと思っております。



花笑みの会が始動しました

11月30日、介護予防・健康づくりの活動を行う地域の方々のグループの花笑みの会が始動しました。
 当日はケアプラザで、レクダンスや認知症予防の認知サイズなど、参加者の皆さまと一緒に楽しく行いました。
 「普段地域の活動に参加できてない方々にきてもらいたい」「楽しみながら活動をおこなっていききたい」と花笑みの会の皆さまは語ります。
 楽しく元気な雰囲気の花笑みの会にはありません。これからも様々な場で活動を継続されるので、ぜひご参加ください。

