



地域包括支援センターだより

【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

■ 地域介護予防教室に参加している皆さんに聞いてみました！

桂川町では、申込みのあった行政区の公民館で『地域介護予防教室』を行っています。年齢・行政区・福祉部員等関係なくどなたでも参加できる教室です。今回は参加している方に感想を聞かせていただきました。

毎回楽しみに
しています。
待ち遠しいです。



皆と会うのが楽しみです。
他の参加者の方をみて
見習わないと！
頑張らないと！！
と思います。



なるべく広めて、参加者を増やしていきたい。
教室は楽しくて、おすすめは**脳若トレーニング！！**
免許証更新の時にとっても役に立ちました。

多くの方に参加してもらい地域
に顔見知りを増やしていきたい
です。
一番好きな教室は**音楽療法**で懐か
しい歌を歌うのが楽しいです。



いろいろな方が参加していて、
和気あいあいとしています。他
の行政区の方の参加もぜひお待
ちしてます♪

地域介護予防教室とは？

桂川町では毎年**体力チェック・音楽療法・口腔教室・転倒予防教室・脳若トレーニング**等様々な分野の講師を公民館に派遣し、介護予防教室を実施しています。事前にチラシが回覧板で回りますので日時・内容等をご確認ください。どなたでも参加できます。



チャレンジ 脳トレ！ 漢字足し算クイズ

組み合わせて**漢字の熟語**を作りましょう。

- ① イ + 人 + 主 = ○○
- ② 言 + 日 + 正 + 月 = ○○
- ③ 本 + 周 + イ + 言 = ○○
- ④ 日 + 日 + 寺 + 門 = ○○
- ⑤ 女 + カ + 又 + カ = ○○

答えは次号の10月号で！

※ 8月号の脳トレ答え

- ① 国語 ② 欲望
- ③ 時間 ④ 歌姫



Q&Aのコーナー ～認知症編～

Q. アイフレイルとは何ですか？

A. 加齢に伴う眼の衰えに加えて、様々なストレスが加わることによって眼の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態をアイフレイルと言います。

最初は無症状であることが多いのですが、見えにくさや不快感として自覚することがあります。その状態を放置していると、更に衰えが進み回復が難しい状態になってしまいます。

早期発見・受診できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせること、症状を緩和させることが期待できます。

●桂川町地域包括支援センター ☎65・4401