



美濃市地域包括支援センター通信

Vol.2 (年2回発行)  
平成28年12月1日発行  
美濃市地域包括支援センター  
TEL (0575)33-1122

# ほうかつだより

いよいよ今年もあと一か月となりました。すでにこたつやストーブを出された方もいるかと思いますが、寒い時期は外出が減りがちですが、日々の健康のために地域のサロンや教室に足を運んでみてはいかがでしょうか。また、この時期は空気が乾燥しているためインフルエンザやかぜには十分気を付け、健康な日々をお過ごしください。

## まちかど通信



洲原文化祭では去年に引き続き認知症予防のための脳トレ体験コーナーを出展しました。体験された方からは「最近はずし算や引き算をすることがほとんどなかったので良い刺激になった。」という声が聞かれました。美濃市には現在脳トレの自主活動教室が5つあります。教室は毎週あり、30分から1時間を目安に活動をしております。内容はとてもわかりやすく、初めての方でも気軽に参加できる取り組みになっていますので、興味のある方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

美濃市産業祭・健康フェア2016ではタブレット端末を使っての物忘れチェックと脳トレ体験コーナーを実施し、2日間で約600の方に体験していただきました。タッチパネルの操作に苦戦しながらも満点を目指し楽しそうに質問に答える姿や親子で数字盤を楽しむ姿が印象的でした。



# 運動教室開催中！！



▲堀先生の掛け声に合わせて座ってできる運動を行いました

11月4日に紙のふるさとふれあいセンターで健幸いきいき教室（運動・レクリエーション版）を行いました。この教室は毎月第一木曜日に介護予防運動指導員の堀貴子先生より自宅でもできる運動を教えていただくことで日々の元気な身体作りに役立ててもらうことを目的としています。この日はゴムボールやスポンジを使って手や足の運動を行いました。

## 日々の活動を地域に取材します！！

普段の活動の様子をインタビューさせていただき、地域の方々に発信します。もっと自分たちの活動を地域の人に知ってもらいたい！というグループの方は地域包括支援センターまでご連絡ください。



▲楽しく無理なく運動できます

### 健康いきいき教室（上牧）

対象：おおむね 65 歳以上  
会場：紙のふるさとふれあいセンター  
日時：毎月第 1・3 木曜日  
13 時 30 分～  
参加費・申込：不要  
※毎月第 1 木曜は運動、第 3 木曜は音楽の教室になります。

### ～教室のご案内～

健康いきいき教室（みの）  
対象：おおむね 65 歳以上  
会場：中央公民館・福祉会館  
日時：毎月第 1 木曜日 13 時 30 分～  
参加費・申込：不要

皆様の身近な相談窓口としてご利用ください  
電話番号 33-1122 内線 145・146  
FAX 35-1997

〒501-3792 美濃市 1350 番地（美濃市役所内）