



垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



とき	ところ
7月10日(金)	栗原地区まちづくりセンター
7月23日(木)	東地区まちづくりセンター
7月24日(金) ①9:30 ~10:30	表佐地区まちづくりセンター
7月27日(月) ②10:40 ~11:40	府中地区まちづくりセンター
8月3日(月)	宮代地区まちづくりセンター
8月7日(金)	栗原地区まちづくりセンター
7月16日(木) ①13:00 ~14:00	岩手地区まちづくりセンター
8月5日(水) ②14:10 ~15:10	ワイワイプラザ垂井(垂井地区)

- ▶対象 / 町内在住の65歳以上
- ▶定員 / 1コマ15人
- ▶参加費 / 無料

申・問 NPO法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139

夏のフレイルを防ぎましょう

暑い日が続くと、「食欲がない」「そうめんだけで済ませてしまう」「暑くて外に出たくない」ということはありませんか。

実は、こうした生活が続くと、筋力や体力が低下し、「フレイル」になることがあります。

フレイルとは、病気ではないが、年齢とともに、筋力や心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、要介護になる一歩手前の状態です。

早めに気づき、生活を整えることで予防・改善が期待できます。

夏に気をつけたいポイント

①夏の食事は“ちょい足し”で栄養を補おう

冷たい麺類だけでは、タンパク質が不足しやすくなります。例えば、卵、豆腐、納豆、ツナ、ヨーグルトなどをひとつ足すことがおすすめです。



②家の中でも体を動かす

暑さで外出が減ると、足腰の筋力が落ちやすくなります。エアコンを使用しながら、椅子から立つ運動、軽いストレッチ、室内歩行など無理のない範囲で体を動かしましょう。



③人とのお話が大切

暑い日が続くと外出の機会が減り、人と話す機会も少なくなりがちです。家族や友人との会話、地域活動への参加は心と体の元気につながります。



垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

▶とき / 7月29日(水) 午前9時30分~11時30分

▶ところ / いぶき苑別館 花ホール

▶定員 / 25人(先着順)

▶参加費 / 200円(運営協力費)

問 特別養護老人ホームいぶき苑本館 ☎22-5211

認知症カフェ なごみ



認知症の人、その家族、そして地域の人たちがいつでも相談でき、自分たちの思いを伝えられる時間を過ごしませんか。どなたでも参加できます。

▶とき / 7月14日(火) 午前10時~11時30分

▶内容 / 高齢者施設の食事について

▶ところ / 優・悠・邑 和 研修室

▶定員 / 30人

▶参加費 / 100円(運営協力費)

問 盲養護老人ホーム 優・悠・邑 和 ☎22-3780

垂井町一般介護予防事業 健口教室



からだの健康はお口の健康から！調理で脳を活性化！栄養たっぷりの料理をみんなで作りましょう

▶とき / 7月27日(月) 午前9時30分~午後1時

▶内容 / 栄養や口腔のミニ講座、軽体操、調理実習

▶ところ / 表佐地区まちづくりセンター

▶対象者 / 町内在住の65才以上の人

▶定員 / 20人

▶参加費 / 200円(材料費)

▶持ち物 / 米0.5合、エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚、はし、筆記用具

▶申込期限 / 7月16日(木)

▶申込方法 / 電話または窓口で受付を行います。

申・問 地域包括支援センター ☎22-7505