

町田市南第1高齢者支援センター ニュースレター

2024年度 2・3月版 偶数月発行

地域の有志の方と南第1高齢者支援センターの独自の活動

『オレンジみなみ風』と一緒に活動しませんか？



2025年には、認知症の方は約700万人。小学生の約650万人よりも多く、65歳以上の方の5人に一人と推計されています。『オレンジみなみ風』は、高齢者支援センターが主催する認知症サポーター養成講座等を通じて、開始した活動です。認知症に関する正しい知識を持つとともに、認知症の方も、そうでない方も、誰もが暮らしやすい地域を目指しています。認知症を知ってもらうために何ができるか？参加者も楽しみながら活動を行っています。

【日程】毎月第3または第4月曜日 10:00～

【場所】芙蓉園または、屋外にて活動

☆R7/3/24(月)は、芙蓉園にてお花見会、

4/21(月)は『すずかけ台駅集合』でウォーキングを予定しています。

ご興味のある方は、ぜひ南第1高齢者支援センター(☎042-796-2789)へお電話下さい。

ご存じでしょうか？

認知症サポートのシンボルカラーはオレンジ(柿色)です！



【ご報告】鶴間会館前で実施しています

ダイエーの移動販売が始まりました

町田市では民間事業者との協働による移動販売の取り組みを実施することとなりました。南第1高齢者支援センター担当エリアでは下記内容でR6年12月25日より開始しています。

場所:鶴間会館前広場(鶴間6-8-37)

日時:毎週水曜日 10:30～10:50

※年末年始、雨天時はお休みの場合あり

取扱い:生鮮食品、お弁当、お惣菜、日用品など

1会計につき手数料1品11円(上限55円)加算

市役所HPからも詳細をご覧ください。

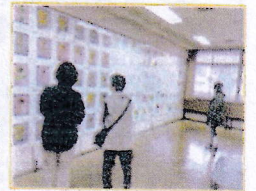


【ご報告】南地区協議会

初!

みなみひまわりプロジェクト展覧会

R6年11月2日(土)にプロジェクトにご協力くださった小学校や保育園、介護事業所、地域の方々から作品を募り南市民センターにて展覧会を行いました。



雨で足元が悪い中、1日を通して約60名の方々にご来場いただきました♪

みなみひまわりプロジェクトとは、真っ黄色に咲き誇るひまわりで町田市の南地域を元気にしたい！との思いから立ち上がったプロジェクトです。

【ご案内①】認知症家族介護者交流会

家族介護とストレス

～気持ちラクになるヒント！～



不安やイライラはありませんか？

看護師の経験、家族としての経験も交えてお話しします。ご家族が元気になるヒントを見つけましょう。

日時:R7年4月8日(火) 14:00～16:00頃

会場:つくし野コミュニティーセンター 第2会議室

定員:20名程度(予約制)

講師:カミヤ訪問看護ステーション 看護師 宮崎澄子様

参加費:無料

【ご案内②】健康への第一歩をはじめましょう

ポールウォーキングで体を動かそう！

初めての方もレンタルにて体験できます！

正しい姿勢で歩行できるポールウォーキング！

猫背や反り腰の歩く癖の改善が期待できるほか、無理ない有酸素運動とバランスを維持し体幹強化！

日時:R7年4月18日(金) 14:00～16:00頃

会場:南市民センター 2階ホール

定員:30名程度(予約制)

講師:村上 政司様(ポールウォーキングマスターコーチ pro)

参加費:無料(ポールレンタル500円別途)

ご案内①・②のご予約・お問い合わせ :3/3～お電話にて受付 南第1高齢者支援センター ☎042-796-2789