

フロン通信

今年度の主な事業をご紹介します

オレンジカフェ「かざぐるま」

認知症の方やその家族および医療・介護関係者等が、地域の方と一緒に集まり楽しい時を過ごします。



自立支援教室 脳若

認知症予防のため、iPadを使用して、皆さんと楽しくゲームや記憶のトレーニングを全6回連続毎週午前10時半から12時まで実施しました。



今後のスケジュール

法律講座 全3回

- 12月11日(水) 粟野 瑞穂弁護士
- 1月15日(水) 高田 慎二弁護士
- 2月12日(水) 水島 俊彦弁護士
- 午前10時半～12時
- ただし2月12日のみ午後1時半～午後3時

オレンジカフェ「かざぐるま」

- 11月28日(木) フロンお楽しみ会
- 1月23日(木) フロン新年会
- 3月26日(木) 音楽療法ピア/合奏
- 奇数月第4木曜日午後1時半～午後3時

フロン健康講座

- 3月5日(木) 「骨盤底筋エクササイズ」
午前10時半～12時
- 3月12日(木) 「口腔ケア」
午前10時半～12時
- 3月19日(木) 「骨密度測定会」
午前10時半～12時

第5回認知症徘徊模擬訓練



認知症の方が道に迷っても地域の方々の協力を得ることで早期発見し、未然に事故や災害から身を守ることを目的としています。今年度は10月3日に実施し、多くの地域の方に参加していただきました。開催にあたりご協力いただいた「志木市くらしの会」「共楽会」「東町町内会」「協同建設(株)」「認知症モデル役」の皆様へ感謝申し上げます。

各種ボランティア募集しています！！

=こちらどうぞ=

・いろは百歳体操
 ケアハウスヒルト
 市場町内会館
 Karin (かりん)
 Karin (かりん)

毎週水曜日 午後 1:00~2:00
 毎週木曜日 午前10:00~11:00
 毎週水曜日 午後 1:30~2:30
 第2第4月曜日 午前10:00~11:00



「いろは百歳体操」は住民の皆さまが主体となって行う体操です。

どなたでも気軽に来れる体操です。事前連絡は不要なのでタオルや水筒やペットボトルを持って来て下さい。靴はそのままで大丈夫です。

ブロン健康コラム

フレイルって知っていますか？

フレイルという言葉をご存じですか？人は年をとるとだんだんと体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや**介護が必要**になってきます。このように心と体の働きが弱くなった状態のことを「フレイル（虚弱）」と呼びます。健康状態を維持するためには、フレイル予防が大事です。

こんなことはありませんか？

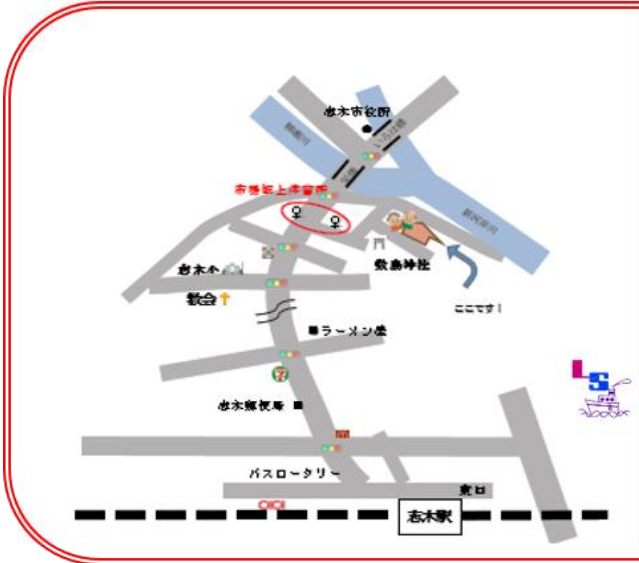
最近痩せた 	外出が億劫
最近疲れやすい 	歩くと息切れする

体力低下・閉じこもり

介護にならないためには社会とのつながりが大切です。
健康ドミ/倒しにならないように



栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加の3つは、お互いに影響合っています。3つの項目をうまく関連づけてご自分の生活サイクルに組み込んでいくことが大切です。



私達が相談をお受けします。



志木市高齢者あんしん相談センターブロン
(志木市地域包括支援センター)

電話 048-486-0003
FAX 048-486-4087

