



▲地域包括支援センターのホームページはこちら

介護予防レンジャー人と話すんジャー

▶問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021
南部高齢者サポート ☎67-3788

10月のご案内

家族介護教室 要予約

家族を介護する人同士が集い、介護に役立つ知識を学んだり、介護者同士が交流できる場所です。

日時 10月15日(日) 午後1時30分～3時30分

場所 とよなか荘

内容 管理栄養士による講話とフレイルチェック

定員 20人(定員になり次第締め切り)

▶申し込み・問い合わせ

とよなか荘 老人介護支援センター ☎56-6400

高齢者あんしん相談

認知症や介護に関すること、成年後見制度や高齢者虐待などの相談
※オンライン相談を希望する人は、市ホームページからお申し込みください。

日程	時間	場所
2日(月)	10:00 ～ 11:00	市民センター仁尾
10日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
12日(木)		三豊市役所
16日(月)		詫間ふれあい交流館
17日(火)		ゆめタウン三豊
18日(水)		豊中庁舎
19日(木)		山本町保健センター
23日(月)		三野町保健センター

もの忘れ相談会

もの忘れや認知症のことについて悩んでいませんか？西香川病院の相談員が個別相談に応じます。

日時 10月23日(月) 午後2時～3時

場所 みとよ未来創造館

対象 本人または家族

※希望する人は、当日会場にお越しください。

※希望者多数の場合は、お待ちいただくことがあります。



脳きり教室

認知症予防の教室

☑「指の体操で脳を鍛えよう」

日程	時間	場所
10日(火)	13:30 ～ 15:00	みとよ未来創造館
11日(水)		マリウエーブ
16日(月)		三野町保健センター
20日(金)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
24日(火)		仁尾町文化会館
25日(水)		市民交流センター
27日(金)		山本町保健センター

みとよ元気運動塾

転倒予防のための運動教室

日程	時間	場所
5日(木)	10:00～11:30	山本町生涯学習センター
	13:30～15:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
11日(水)	10:00～11:00	二ノ宮農業構造改善センター
13日(金)	10:00～11:30	三野町保健センター
	13:30～15:00	仁尾町文化会館
18日(水)	10:00～11:30	マリウエーブ
30日(月)	10:00～11:30	市民交流センター
	13:30～15:00	みとよ未来創造館



オレンジかふえ

日程	時間	場所	申し込み・問い合わせ先
15日(日)	13:30～14:30	特別養護老人ホームとよなか荘	とよなか荘 ☎56-6300 要予約
18日(水)	13:30～15:00	三野町保健センター(太陽の家)	みの元気塾 ☎72-1872
19日(木)	9:30～11:00	※まちづくり推進隊山本へお問い合わせください	まちづくり推進隊山本 ☎63-1501
	14:00～15:00	みんなの看多機能ないる(高瀬町)	みんなの看多機能ないる ☎73-4533
20日(金)	13:30～14:30	仁尾町文化会館	地域包括支援センター ☎73-3021
26日(木)	13:30～15:30	マリウエーブ	地域包括支援センター ☎73-3021
28日(土)	14:00～16:00	野田原集落センター(財田町)	阿須波(谷口) ☎090-5712-6777
29日(日)	13:00～15:00	デイサービス禅進(山本町)	デイサービス禅進 ☎24-9333

料金 100～300円

～エンディングノートができました～

市と第一生命保険株式会社は、令和4年4月に健康増進・高齢者支援・スポーツ振興に関する協定を締結しました。このたび、その取り組みの一環として、「大切な方への絆ノート(エンディングノート)」を共同で制作しました。

エンディングノートってなに？

最期まで自分らしく暮らすために伝えておきたいことを記す、大切な人への絆ノートです。

誰しもいつかは迎える人生最期のとき、必ずやってくるその日をどのように迎えたいのかを考え、準備を始めるのに早すぎるということはありません。

これまでの人生を振り返り、これからの生き方を考えるとともに、もしものことが起こったときに備え、自分の思いを大切な人へ伝えるための1つの方法として活用してみませんか。

エンディングノートは地域包括支援センターで配布しています。



「エンディングノート書き方講座」を受けてみよう

地域包括支援センターでは、希望する団体(高齢者大学や地域のサロンなど)を対象に、「エンディングノート書き方講座」を実施しています。

地域の活動の場所まで講師が出向き、エンディングノートを配布して、一緒に書き進めていきますので、ぜひご参加ください。



参加者に感想を聞きました

- いつ書こうかと思っていたので、きっかけがつかめた。
- 自分の今後を今一度考えてみるのが大事だと非常に感じた。
- 具体的な内容なのですぐに活用できそう。介護中の両親にも紹介したいと思う。
- いろいろ書いておくことで子どもに分かってもらえる。
- これまでは全く関心がなかったが、じっくり整理が出来たように思う。これから絆ノートを活用したい。

