

6月のご案内

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？市内のもの忘れ外来の相談員が個別相談に応じます。

日時 6月12日(水)
午後2時～3時

場所 山本町保健センター

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。



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

日程	時間	場所
3日(月)	10:00～11:00	市民センター仁尾
10日(月)		詫間ふれあい交流館
11日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
13日(木)		三豊市役所
19日(水)		豊中庁舎
20日(木)		山本町保健センター
24日(月)		三野町保健センター

脳きり教室

認知症予防の教室 内「お口の健康と認知症の関係」

日程	時間	場所
11日(火)	13:30～15:00	みとよ未来創造館
12日(水)		マリンウェーブ
14日(金)		山本町生涯学習センター
17日(月)		三野町保健センター
19日(水)		豊中町保健センター
24日(月)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
25日(火)		仁尾町文化会館

みとよ元気運動塾

転倒予防のための運動教室「フレイル測定」

日程	時間	場所
3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
6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
7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
12日(水)	10:00～11:00	二ノ宮農業構造改善センター
19日(水)	10:00～11:30	マリンウェーブ

オレンジかふえのお知らせ

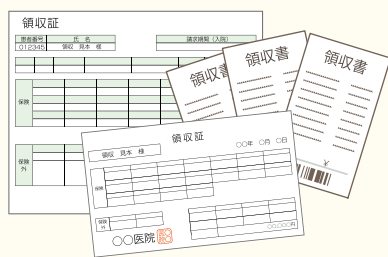
認知症が気になる人や認知症の人とその家族、医療・福祉の専門職など、誰もが気軽に集える場所です。料金は100～300円

日程	時間	場所	問い合わせ先
12日(水)	9:00～11:00	栗島開発総合センター	アーチ訪問看護みとよ ☎24-8738
16日(日)	13:30～15:30	特別養護老人ホームとよなか荘	とよなか荘 ☎56-6300
19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
	13:30～15:30	山本町老人ふれあいプラザ	まちづくり推進隊山本 ☎63-1501
20日(木)	13:30～15:30	マリンウェーブ	地域包括支援センター ☎73-3021
	14:00～16:00	みんなの看多機なないろ(高瀬町)	みんなの看多機なないろ ☎24-8911
21日(金)	13:30～15:00	仁尾町文化会館	地域包括支援センター ☎73-3021
22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
30日(日)	13:30～15:00	デイサービス禅進(山本町)	デイサービス禅進 ☎24-9333

通知が廃止になりました 介護給付費は領収書で ご確認ください

介護保険サービスを利用している人に、年3回(6月、10月、2月)、「介護給付費通知書」を送付していましたが、厚生労働省による介護給付適正化主要事業の見直しにより、令和6年2月の通知をもって廃止しました。

今後は、利用した事業所からの領収書でご確認ください。



地域包括支援センター

おたっしやだより

vol.15



▲介護予防レンジャー
歯みがくんジャー



▲地域包括支援センターのホームページはこちらから

▶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

歯は生涯を通じてのパートナー



6月4日(火)～10日(月)は歯の健康週間です

この機会に、口のケアについて考えてみましょう。口の健康を維持することで、自分の歯でしっかりかみ、充実した食生活を送ることができます。
また、よくかむことで脳の血流が増え、認知症予防にもつながります。



お口のケアをしましょう

- ◆自分の口に合った歯ブラシや歯間ブラシなどを使用し、きれいに磨きましょう。
- ◆入れ歯の場合は、入れ歯専用の歯ブラシなどを使用して流水で洗い、就寝前は入れ歯用洗浄剤でお手入れをしましょう。
- ◆顔面や口をよく動かしましょう。
- ◆栄養バランスの取れた食事を、しっかりかんで食べましょう。
- ◆定期的に歯科検診を受けましょう。



早口言葉

口の動きを良くすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

口を大きく動かしながら
3回続けて言ってみましょう!



レベル1	なまむぎ なまごめ なまたまご
レベル2	隣の客は よく柿食う客だ
レベル3	あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ
レベル4	隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったの 竹立てかけた

舌トレーニング

飲み込みを良くし、むせる症状の改善につながります。

- 舌で顎の先を触るつもりで伸ばす。
- 舌で鼻のあたまで触るつもりで伸ばす。
- 舌を左右に伸ばす。
- 口の周りをぐるりと舌を動かす。
- スプーンなどを、舌に押し当て、その力に抵抗するように舌を上げます。
右から・左から・前からと同様にを行います。

参考：公益社団法人日本歯科医師会



自主グループ「ぱわふる運動塾OB会」参加者募集

健康運動士を講師に招き、月2回(1回1時間)程度活動している、男性の運動教室です。

日時 【豊中会場】市民交流センター
6月10日(月)、17日(月) 午後2時～3時

【三野会場】三野町生涯学習センター
6月12日(水)、26日(水) 午前9時45分～10時45分

内容 ストレッチ、筋トレなど

※費用などの詳細は、お問い合わせください。

▶申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021



▲一緒に体を動かして、元気モリモリ!