



▲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

▲介護予防レンジャー 色々食べるんジャー

10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？もの忘れ外来の相談員が個別相談に応じます。

日時 10月28日(月)
午後2時～3時

場所 危機管理センター

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。



脳きり教室

認知症予防の教室 内「耳の聞こえと認知症」

日程	時間	場所
8日(火)		みとよ未来創造館
9日(水)		マリンウェーブ
21日(月)		三野町保健センター
22日(火)	13:30～15:00	仁尾町文化会館
23日(水)		豊中町保健センター
25日(金)		山本町生涯学習センター
28日(月)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター

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
3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(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
9日(水)	10:00～11:00	二ノ宮農業構造改善センター
16日(水)	10:00～11:30	マリンウェーブ
25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

高齢者あんしん相談

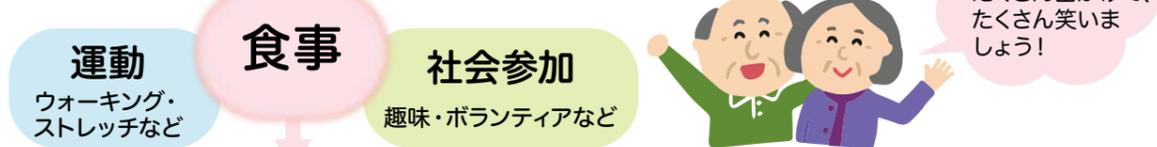
認知症や介護に関すること、成年後見制度や高齢者虐待などの相談

日程	時間	場所
7日(月)		市民センター仁尾
8日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
10日(木)		三豊市役所
16日(水)	10:00～11:00	豊中庁舎
17日(木)		山本町保健センター
21日(月)		三野町保健センター
		詫間ふれあい交流館

元気に食べてフレイル予防

フレイルとは、年を重ね、心や体の活力が低下している状態（健康と要介護状態の間）です。放っておくと、転倒・骨折や肺炎などをきっかけに要介護状態になる可能性があります。しかし、食事や運動など生活習慣に気を付けることで、フレイルを予防することができます。

フレイル予防の3つのポイント



いろいろ食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう！

フレイル予防のための食事の取り方のコツ

- 朝・昼・夕の3食しっかり取りましょう。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品を食べましょう。
- 調理が大変な場合は、無理せず市販の総菜、レトルト食品・缶詰などをうまく活用しましょう。
- 主食・主菜・副菜がそろった宅配弁当も、バランスよく食べることができます。
- 加齢とともに、筋肉量を維持しにくくなるので、意識してたんぱく質を十分に取りましょう。

※たんぱく質を多く含む食品【肉類・魚介類・卵類・乳製品・豆類・穀類】

あんしん通報サービスを提供しています

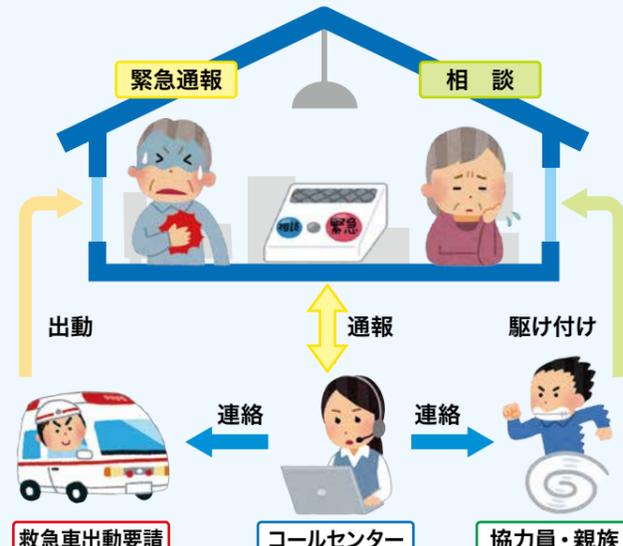
市内で1人暮らしをしている、おおむね65歳以上の人に、緊急通報装置を使用した「あんしん通報サービス」を提供しています。対象となる人は、心疾患やぜんそくなどの内科的疾患を持っている人や介護保険の要介護認定において要介護1以上の認定を受けている人です。

主なサービス内容

緊急時の救急車出動要請

健康や介護などの日常生活の相談

定期的なお伺い電話



※サービス内容や対象となる条件、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

認知症に関する映画「オレンジ・ランプ」の上映会を開催します

39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された人の実話を基にした、認知症と共に生きる人々の希望と再生の物語です。

上映日時・場所

- 11月7日(木) 10:00～12:00 仁尾町文化会館
- 11月8日(金) 13:30～15:30 財田町公民館
- 11月9日(土) 13:30～15:30 市民交流センター

▶問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021

※映画上映後にアンケートを記入すると、市電子地域通貨「Mito Pay」ポイントを100ポイントプレゼント！



▲申し込みはこちらから

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、誰もが気軽集える場所です。料金 100～300円

日程	時間	場所	問い合わせ先
9日(水)	9:00～11:00	粟島開発総合センター	アーチ訪問看護みとよ ☎24-8738
16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
17日(木)	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
18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
20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
24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
26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
27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