

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

☎ 地域包括支援センター 73-3021
南部高齢者サポート（財田町） 67-3788
北部高齢者サポート（詫間町） 24-8820

6月のご案内

もの忘れ相談会 要予約

日時 6月10日(水)
午後2時～3時
場所 山本町保健センター
受付 6月9日(火)まで



▲申し込みはこちら

☎ 地域包括支援センター ☎73-3021

つなぐ会

もの忘れが気になる人と家族の交流会

日時 6月25日(木)
午後2時～4時

場所 みとよ未来創造館

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
9日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
11日(木)	9:00～11:00	地域包括支援センター
18日(木)		市民センター詫間

みとよ元気運動塾

転倒予防のための運動教室

フレイル測定を行います

日程	時間	場所
4日(木)	10:00～11:30	山本町保健センター
	13:30～15:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
8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
12日(金)	10:00～11:30	三野町生涯学習センター
	13:30～15:00	仁尾町文化会館
17日(水)	10:00～11:30	市民センター詫間

脳きらり教室

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
9日(火)		みとよ未来創造館
10日(水)		市民センター詫間
15日(月)		三野町生涯学習センター
22日(月)	13:30～15:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
23日(火)		仁尾町文化会館
24日(水)		豊中町農村環境改善センター
26日(金)		山本町生涯学習センター

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 100～300円



▲野田原集落センター（財田町）で飾り物作りを楽しむ参加者のみなさん

日程	時間	場所	申し込み・問い合わせ先
12日(金)	13:30～15:00	三野町保健センター(太陽の家)	みの元気塾 ☎72-1872
17日(水)	13:30～15:30	山本町老人ふれあいプラザ	地域包括支援センター ☎73-3021
18日(木)	14:00～16:00	みんなの看多機能なないろ(高瀬町)	みんなの看多機能なないろ ☎24-8911
	13:30～15:00	仁尾町文化会館	地域包括支援センター ☎73-3021
19日(金)	14:00～16:00	みとよ未来創造館	四国学院大学専門学校 ☎72-5192
	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
25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
27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

フレイル予防で健康に！



フレイルって何？

フレイルとは、「高齢期に心身の機能が衰えた状態」をいいます。早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。

みとよ元気運動塾に参加しませんか

「みとよ元気運動塾」は、みんなで楽しく運動し、体づくりをする運動教室です。

6月は、1年に1回のフレイル測定を行います。測定は、握力や歩くスピードなどを測り、自分の体のことを知るチャンスです。「足腰が弱ってきた」「動くのが以前より面倒になった」など、思い当たる人はこの機会に参加してみませんか。



▲歩くスピードを測定しています

対象 市内在住のおおむね65歳以上の人

参加を希望する人は当日、直接会場へお越しください。
(日程は9ページをご覧ください)

口の健康でからだも元気に！

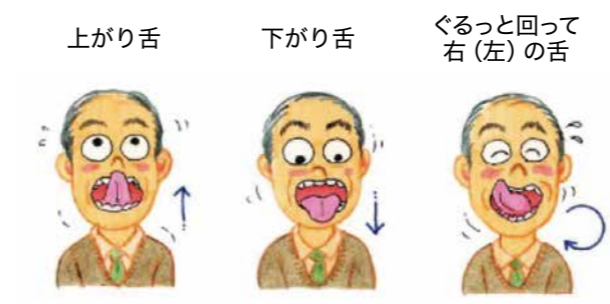


「最近、硬いものが食べにくくなった」「お茶を飲む時、むせることが増えたかも」など、口のちょっとした変化を感じていませんか？それは、口の筋肉や働きが少しずつ衰え始めているサインかもしれません。

「かむ・飲み込む・話す」といった口の機能が落ちると、食事が楽しくなくなったり、栄養不足で体力が落ちてしまったりと、全身の健康に影響してしまいます。

口周りの筋肉も体と同じで、意識して動かせば、いつからでも鍛えることができます。毎日の生活に、少しだけ「お口の運動」を取り入れてみましょう。

👉「舌体操」で筋肉をほぐす



👉だ液をしっかり出す 3カ所のだ液腺周辺を刺激します。



出典：香川県歯科医師会「けんこう 健口生活読本」