

介 護 予 防 の ス ス メ

あなたの「好きなこと」で地域を元気にしましょう!

「元気で長生き」「ピン・ピン・コロリ」など、健康寿命を希望する言葉をよく耳にします。また「できるだけ介護のお世話になりたくない」との声も多く、介護予防に取り組む団体は市内に240か所ほどあります。

日々の運動や脳トレは、身体と脳の働きを活性化し、介護予防に大きな効果があります。

もう1つ、重要なポイントがあります。それは「前向き感情」です。好きなこと、楽しいこと、得意なことを選ぶことは、介護予防の効果が高まるようです。

新しいことを始めなくても、今の趣味活動を続けることや、なじみの人々と交流することは、安心感や前向きな感情をもたらす予防効果が高まります。

みなさんの介護予防の取り組みは、ご自分のためばかりではなく、地域の活性化にもつながっています。



◆ 介護予防・生活支援普及啓発講演会のお知らせ ◆

日 時 10月20日(日)

13時30分～16時

場 所 雁宿ホール 講堂

対 象 地域活動に関心のある方

定 員 100名

申 込 み 不要

参 加 費 無料

問合わせ

ボランティア地域ささえあいセンター

☎25-0002

基調講演

講師 ^{のじり きえ} 野尻 紀恵 氏(日本福祉大学教授)
「ひとりひとりの存在が暮らしの豊かさにつながるまちづくり」

事例報告

団体の活動発表

- ・はな金
「はつらつ頭の体操教室の卒業生が大活躍」
- ・花五会
「いくつになってもだれもが主人公、青春真っ只中」
- ・やなべ小町
「得意な小物作りを通して地域を活性」

中北薬品(株)と地域包括ケア推進にかかる 連携協定を締結

半田市と中北薬品(株)は、半田市民のみなさまが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを進めるため、高齢者・障がい者・子育て支援を対象とした介護予防や健康づくりなど、幅広い分野で支えあう連携協定を締結しました。



【問合わせ】 高齢介護課 ☎84-0644