

さあ!! 始めよう「町トレ」♪

【町トレ】のグループ誕生について

町トレ(町田を元気にするトレーニング)を介護予防の大きな目玉事業として、平成 28 年に町田市がモデル事業として、地域に立ち上げグループを募集しました。

南第 2 高齢者支援センターエリアで、この事業に「金森中央町内会」、高齢者支援センターによる「自主グループ」2ヶ所が手を挙げて参加しました。

「町トレ」は週 1 回、近所で集まって筋力トレーニングをやり、地域のみんなで元気になりましょう!!が目標です。南第 2 エリアで住民主体となって運営する「町トレ」が一か所でも多くなり、地域の健康度を高める、そんな地域をみんなで目指します。



「認知症サポーター養成講座」を開きませんか?

「住み慣れた街で安心して暮らしたい」誰もが願う事だと思います。認知症はいつ誰がなるかわかりません。認知症について正しく理解し、誰もが安心して暮らし続けることのできる街や安心して声を掛け合える仲間つくりのために「認知症サポーター養成講座」を実施しましょう。

詳細は気軽にお問合せください。

第 1,3 金曜、第 2,4 木曜
13:00~17:00
場所：金森あんしん相談室
参加費：無料

介護者のたまり場
開催中!

日頃の介護についての悩み事など、介護されている方同士で語り合いませんか?
お問い合わせは
042-796-3899 まで。

介護予防サポーター養成講座



自分ができるちょっとしたことを役立てたいなあ、と思っている貴方！ 介護予防サポーターになってみませんか？ 町田市では介護予防サポーター養成講座を開催しています。じぶんのため、地域のため、何かしたい、何かできるかな、と思っている皆様、私たちと一緒に介護予防活動を盛り上げませんか？

南地域日程：7/6、7/13、7/20、7/27（毎週木曜 9:15～11:55）

情報交換会 8/3

会場：合掌苑 東雲寮会議室

費用：無料

対象：市内在住・在勤・在学で4日間とも参加可能な方

南地域日程のお問い合わせ先：

南第2高齢者支援センター 042-796-3899

他会場日程：（担当支援センターが異なります）

第1期 5/11～6/1 堺市民センター（堺第1）

第3期 9/5～9/26 健康福祉会館（町田第1）

第4期 11/2～11/30 第二清風園（鶴川第1）

第5期 H30/2/1～2/22

木曾山崎コミュニティセンター（忠生第2）

家族介護者交流会

【おなか元気教室】

食べ物の栄養を吸収する腸の働き大切さや腸に住み着く乳酸菌の働きを知り、健康のために正しい食習慣・生活習慣を身につけましょう。

講師：ヤクルトの「おなかマスター」

日時：7月4日（火）10:00～11:00

会場：町田市南市民センター

参加者無料・定員 20名

お申し込みはお電話でお願い致します。

地域介護予防教室

5月26日金曜日から7月14日までの毎週金曜日の予定で、南成瀬ひふみ町内会館において、地域介護予防教室「ウォーキングと健康作り」が開催されております。この講座は、ご参加の皆様にご介護予防の知識を深めていただき、講座修了後もグループで活動していただくことを目指しております。

初回の5月26日は「人生ラスト10年問題」について皆様で考える時間もありました。

管理栄養士の先生や理学療法士の先生のご指導のもと、今後も楽しくお過ごしいただく予定です。

高齢者支援センターは高齢者のための総合相談窓口です。

皆様が住み慣れた地域で安心して生活して行けるよう、専門職がお手伝いします。

◆あなたの元気を応援します

元気なからだ作りのお手伝い など

◆「困ったなあ・・・」を一緒に考えます

近所の方が心配・介護保険について聞きたい など

◆安全・安心のために

悪質な訪問販売の相談・成年後見制度 など

◆地域のつながりを支えます

地域の見守りあいの仕組みづくり など

ご相談連絡先：042-796-3899 南第2高齢者支援センター

042-795-9100 金森あんしん相談室

発行者

町田市南第2高齢者支援センター
東京都町田市金森東 3-18-16
（社会福祉法人合掌苑内）

Tel 042-796-3899

Fax 042-799-2145

【つぶやき】

梅雨入りしたばかりのある晴れの日、改めてお日様のありがたみを感じました。足りないからこそ、足るを知ることができるのだと気づき、雨空に感謝したひとときでした。
(K・O)