

とは、介護予防から

心身の機能の低下を防ぐ介護予防に早めに取り組むことが重要です。
せたな町でも多くの方が介護予防に取り組んでいます。

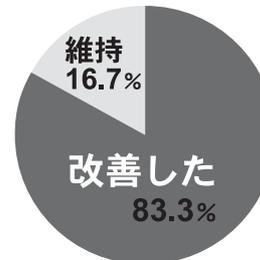
階段の上り下りが楽になった！

65歳からの介護予防教室



参加すると介護予防のコツが分かり始めます。
身体と口腔の健康のを目的とした『元気アップ会』
では、体力測定などの結果(30人)で介護予防の効果が
出ています。

「元気アップ会」の結果 (平成 23 ~ 25 年度)



測定結果が
低下した人は
いませんでした！

外出のきっかけになり
交友関係のつながり増えた！

脳トレで認知症予防！



せたな町では、認知症予防の取り組みとして、認知
症予防プログラムを実施しています。

『脳トレふまねっと教室』では、「ふまねっと」と呼
ばれるマス目のネットを使った軽い運動と、脳の3大
機能(記憶力・注意力・思考力)を組み合わせ、楽しく
認知症予防をしています。

皆さんも5ページの脳若返り大作戦のシートを参考
に、生活の中で行える自分なりの脳若返り作戦をたて
てみましょう。

◎「65歳からのボランティア」を募集しています！

自分はまだ大丈夫、少しでも誰かのために…と考えている方は、ふまねっとサポーターやウォーキングサポーターなどで事業に協力してくれませんか？いろいろな介護予防ボランティアが必要ですので、地域包括支援センターにご連絡ください。

問い合わせ先

- 本 庁 包括支援センター
- 瀬棚総合支所 地域町民課
- 大成総合支所 地域町民課

☎0137-84-5699
☎0137-87-3311
☎01398-4-5511

My 脳 若返り大作戦!

①～④の項目について自分なりの作戦をたててみましょう!

脳の血流を良くするために…

有酸素運動をする

1

(何を?)

(どの程度?)

◎有酸素運動とは

ウォーキング、サイクリング、水泳 など

記憶力を鍛えるために…

少し前のことを思い出す

2

(何を?)

(どの程度?)

- ・前の日の日記をつける
- ・食べたものを記録する
- ・レシートを見ないで家計簿をつける など

注意力を鍛えるために…

2つ以上のことを同時に行う

3

(何を?)

(どの程度?)

- ・相手の表情や気持ちに注意を向けながら会話する
- ・2品以上の料理を同時に作る など

計画力を鍛えるために…

事前に段取りを考えて実行する

4

(何を?)

(どの程度?)

- ・旅行の計画を立てる
- ・新しい料理を考える
- ・囲碁、将棋、麻雀 など

元気のも



パートさん募集

長期・短期応相談



- 仕事内容 / 水産加工員
* ホタテ・ナマコなどの加工業務 / 18才以上、経験者歓迎
- 勤務時間 / 8:00～17:00 (相談可) 休日有
- 時給 / 740円 (10月8日から750円)
- 待遇 / 対象になる方は社会保険に加入



* 詳細は下記までご連絡ください。

豊海通商(株) せたな工場 住所: せたな町北檜山区豊岡61-1

つねかわ
連絡先: 0137-84-2202 (恒川・大石迄)

(有料広告)