

健康づくりセンター - 2018 9月

～介護予防事業(清瀬市民 65 歳以上)～

ご興味のある方は、まずご相談ください。

9月の ライフデザインノート教室 & なごやかカフェ

「成年後見人 について学ぼう」 講師：長谷川陽子さん

～今後のこと、介護のこと、一緒に考えましょう～ ケアマネジャー・社会福祉士

9月は教室とカフェ、一緒に開催します。みんなでワイワイ考える会にしましょう♪

9月19日(水) 10:00～11:30 直接センターへ 参加費：200円

足腰元気に！寝たきり予防は今からが大事！

毎週木曜日 10:45～12:15

6か月間のコースです。(清瀬市民65歳以上)

市の介護予防事業(要申込)：1回300円(6か月コース)

通所サービス(介護予防総合事業) 半日デイ

毎週月・金曜日 9:00～(3時間)

運動や脳トレなど。包括支援センターへ申込が必要です。

(清瀬市民 65歳以上対象) 1回400円程です。

見学は月曜午前中に可能です。ご連絡ください。

Q1 成年後見制度ってどんな制度ですか？

A1 認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力の不十分な方々は、不動産や預貯金などの財産を管理したり、身のまわりの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、遺産分割の協議をしたりする必要があっても、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であってもよく判断ができずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。(法務省ホームページより)



実際に、
どのように利用
するのか、一緒に
考えましょう

～体操教室のご紹介～

| | | | |
|----------------------|-----------------------|---------------------------|------------------------------|
| イスボール体操 (イスボ&エアロ) | 月曜/金曜 午後 担当：看護師 他 | マットでのストレッチ 座ったままの音楽体操 | ※イスボ&エアロは、イスボ ール体操とエアロビです |
| ストレッチ筋力UP体操 | 火曜 午後 担当：高江洲・猿渡 | 座ったままのストレッチ 有酸素運動・姿勢改善 | 関節の痛み改善・ 姿勢をよくしたい方 |
| のばしてホッとリラックス | 木曜 午前 担当：猿渡 | 体の芯に働きかけて 体を温め、リラックス | 冷え性の方や、負担の 少ない体操を希望の方 |
| ナチュラル♥ピラティス | 木曜 午後 担当：猿渡 | 筋肉を意識した体操 姿勢改善、メタボ改善 | 筋肉UP・骨盤改善・胸式 呼吸をマスターしたい方 |
| ころばざるエクササイズ | 金曜 午後(月1回) 担当：猿渡 他 | 頭と体を使う体操 転倒予防に効果的 | 認知症予防に取り組み たい方 |
| ウエストシェイプ | 木曜 午後(月1回) 担当：看護師 | 腹筋を意識した教室 姿勢改善、メタボ改善 | 健康診断前など、腹囲を どうかしたい方 |

♪清瀬診療所より♪



◎清瀬 市民健診を受けましょう！ ご予約いただくとスムーズです。

◎訪問診療の案内 (月・水・木・金) ご希望の方は看護師まで。

◎7月より月曜の午後は休診となりました。ご迷惑をおかけします…。

☆診療所利用委員会(より良い診療所をめざす)への参加待ちしています。9月26日(水)16:00～

健康診断

