

由利本荘市

中央地域包括支援センターだより

日ごとに秋の深まりを感じる季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。中央地域包括支援センターでは、9月も健康づくりや介護予防に関する活動に取り組みました。今月号では、その様子をご紹介します。

地域で学ぶ 介護予防と健康づくり

9月8日、東御門町老人クラブ「長寿会」様にお招きいただき、「元気な時から介護保険」をテーマに講話を行いました。当日は、デイサービス「わかば」の理学療法士による体操のほか、I・Concept認定栄養ケアステーションの管理栄養士や池田薬局かわぐち店の職員の皆さまのご協力のもと、骨密度測定やベジミル測定、レオピンロイヤルの試飲などの体験会も実施しました。

参加者の皆さまからは、「介護保険の仕組みがよく分かった」「楽しく体を動かすことができた」「今後の健康づくりの参考になった」などの感想をいただきました。

西目地域では、由利耕心大学において「フレイル予防と認知症予防」をテーマに講話を行いました。講話では、フレイル予防と認知症予防の両方において、「食事」「運動」「社会参加」が重要であることをお伝えしました。日頃から健康的な生活習慣を心がけ、人とのつながりを持ち続けることが、健康寿命の延伸につながります。

参加者の皆さまからは、「他人事ではなく、自分自身のこととして考える必要があると感じた」といった感想をいただきました。今回の講話が、ご自身の健康や生活習慣を見直すきっかけとなれば幸いです。



認知症フェア

9月25日、由利本荘市認知症フェアが開催されました。今年は西目地域を会場に、映画「オレンジ・ランプ」の上映会が行われ、若年性認知症とともに生きる本人や家族の姿について学ぶ機会となりました。

また、上映会に先立ち、中央地域包括支援センターでは認知症カフェや認知症タッチパネルの体験会のお手伝いをさせていただきました。多くの方にご来場いただき、認知症について学び、考える貴重な機会となりました。

来場者の皆さまの様子からも、認知症への関心の高さがうかがえました。今後も認知症について正しく理解し、地域全体で支え合えるまちづくりを目指して取り組んでまいります。



由利本荘市中央地域包括支援センター

〒015-0076 由利本荘市東町15 文化交流館カダーレ 1階

[営業時間]08:30~17:15 [定休日]土・日・祝日

☎ 0184-74-6629

🌐 <https://s-wakabakai.jp/center/>

📷 Instagramで活動報告しています ▶

