

# 本宮第二包括便り

本宮第二地域包括支援センターです



こんにちは本宮第二地域包括です。本宮市の木“まゆみ”の赤い種子が顔を覗かせる季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？9月は「認知症月間」でした。高齢化社会の今、私たちにとって認知症は身近な存在となっています。

一人ひとりが認知症について知ること、考えることがより住みやすい地域へと育んでいきます。ぜひこの機会にチョット気持ちを寄り添わせてみてはいかがでしょうか？



## にこにこカフェのご案内

8月から「にこにこカフェ」が始まりました。第1回目は8/29 荒井公民館と9/26 岩根公民館で認知症すごろくを行いました。「楽しかった」「毎月やりたい」などの感想もいただき盛況でした。今後も下記の日程で様々な企画を開催しますので、気軽にご参加ください。

荒井公民館

岩根公民館



## 今後の日程

荒井公民館

岩根公民館

10/28 (火)

12/26 (金)

2/27 (金)

11/28 (金)

「にこにこカフェ」は、移動型のゆるやかな集いの場です。地域をまたいでのご参加も大歓迎です♪



# 「地域のお宝」 紹介



地域で元気に楽しく活動されている団体さんや地域の方、集いの場などを

「地域のお宝」として紹介しております♪

## ふれあいプラザ

今回のお宝は、「本宮市高齢者ふれあいプラザ」のご紹介です。ふれあいプラザは岩根と荒井の2カ所にある本宮市の高齢者福祉施設です。

市内・市外どなたでも利用でき、地域に住む高齢者の皆さんの憩いの場となっております。

無料バスの日には高齢福祉課の作業療法士さんが来て、やさしい体操を行っています。

ぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか？



## 表彰式

いきいき百歳体操表彰者のご紹介です。

ふれあい柵形サロンから阿部正次さん（90歳）と遠藤重孝さん（90歳）が表彰されました。毎週仲間と一緒にやっているいきいき百歳体操がお二人の元気の源です。これからも楽しく体操を続けて下さい。



シニア世代の健幸企画

## 「出前講座」のご案内

本宮第二地域包括支援センターでは、下記の内容で出前講座を行っております。

申し込みがあれば、包括職員がお伺いさせていただきますので、

ぜひ、ご連絡ください。

（講座内容の例）

|              |             |
|--------------|-------------|
| ・介護保険って何？    | ・最期について話そう！ |
| ・脱水症・熱中症について | ・楽しい脳トレ体操   |
| ・脳の健康度チェック   | ・「認知症」って何？  |
| ・体力測定、運動支援   | ・食べる事を考えよう！ |



※上記以外の講座のご要望も承りますので、お気軽にご相談ください。

**申し込み先**

**本宮第二地域包括支援センター**



**0243-34-3344**