



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・介護および福祉など、さまざまな方面から総合的に支援します。

「脳スッキリ体シャッキリ教室」卒業生による 自主活動グループを紹介します

地域包括支援センターでは、介護予防普及啓発事業として平成 29 年度からシナプソロジーを取り入れた「脳スッキリ体シャッキリ教室」を年 2 回実施しています。

これまでに 109 人が卒業し、内 48 人が住民主体の「自主グループ」へ移行しました。

活動は試行錯誤の連続ですが、みんなで頭をひねり「何をしようか」と考えることも、脳の活性化を図ることにつながっています。下記の 3 つのグループが卒業生として現在活動しておりますので、グループ活動に興味のある方はぜひ参加してみてください。

※シナプソロジーとは、2011 年に（株）ルネサンスが開発した脳活性化プログラムです。

グループ名	代表者氏名	活動内容	場所	連絡先
すまいるクラブ (平成 30 年 8 月発足)	舘 幸江	毎月第 1 水曜日 14:00 ~ 交流・シナプソロジー・脳トレ・ 体操・研修旅行など	玉造公民館	☎ 0299-55-1239
虹の会 (平成 31 年 4 月発足)	関野吉道	毎月第 2 火曜日 14:00 ~ 交流・シナプソロジー・脳トレ・ 体操など	麻生公民館	☎ 0299-56-0923
にこにこクラブ (令和元年 8 月発足)	一条さつき	毎月第 4 水曜日 13:30 ~ 交流・シナプソロジー・体操・ 移動研修など	北浦公民館	☎ 0291-35-0166

◇後期の「脳スッキリ体シャッキリ教室」は、令和 2 年 1 月 9 日～3 月 26 日までの毎週木曜日に、地域包括支援センター（旧玉造保健センター）で開催します。市報行方お知らせ版 11 月号で、おむね 65 歳以上の方を対象に募集中です！



【9/20 認知症予防講演会を開催しました】

ライズトータルサポートの所先生をお招きして、52 の方にご参加いただきました。

今年は認知機能を保つ「秘訣」として、社会参加や仲間との交流が大切であることを教えていただき、先生のトークとシナプソロジーの実技を交えながらの楽しい講演会でした。

アンケート結果からは、認知症の症状や対応・経済面等について知りたいという、貴重なご意見もいただきました。ありがとうございました。



できなくていいんですよ
(^^)

足踏み + 123・456 !
+ 指折りも～! ?
できないよ～ (笑笑)

