

やってみよう！

脳トレチャレンジ

脳のトレーニングは認知機能の維持・向上を助けるとされています。パズルや計算問題等が脳を活性化し、神経ネットワークの強化につながります。

一番下の文字に繋がるようにしりとりをしてください。

け	い	ろ	う
▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼
さんま	くり	まつたけ	なし

こたえは編集後記(p.35)へ！



認知症フォーラム

～今からできることを一緒に考える～

認知症当事者で、認知症になっても希望を持って暮らすことを発信されている方を講師として迎え、自身の経験や思い、日々の暮らしについてお話しいただきます。講演会終了後は、医療と介護の専門職による認知症やもの忘れに関する相談会、展示・体験等のブースもあります。

日時 9月18日(金) 14時～16時30分

【第1部】14時～ 講演会

【第2部】15時15分～ 体験ブース・相談会

※第2部は途中参加・退席可能

※申込不要

場所 パープルホール小ホール

問合先 高齢介護課総務担当(1階③番窓口)

☎ 939・1164

一人で悩まないで！介護の話ませんか

NICE！やまびこ 介護者家族の会

日時 9月2日(水) 13時15分～14時30分

場所 ふれあいセンター2階

費用 100円(飲み物代)

※予約不要



みんながほっとできる場所

でらほっとカフェ(地下食堂)

日時 9月10日(木) 14時～15時30分

場所 市役所地下1階旧食堂

費用 100円(飲み物代)

※予約不要



でらほっとカフェ(土師ノ里)

日時 9月28日(月) 13時30分～15時30分

場所 スペックホルダー事務所(林5-7-25)

費用 100円(飲み物代)

※予約不要

認知症を学び、地域で支え合う一歩を！

認知症サポーター養成講座

日時 9月30日(水) 14時～15時30分

場所 ふれあいセンター2階

申込方法 電話又は窓口で



認知症・もの忘れ相談会

日時 9月30日(水) ①10時～ ②16時～

※予約制

場所 藤井寺市地域包括支援センター

申込方法 電話又は窓口で

認知症関連の本を集めました

藤井寺市立図書館認知症コーナー

日時 9月中 9時45分～17時15分

場所 藤井寺市立図書館

休館日 9月7日(月)、14日(月)、24日(木)、
28日(月)、30日(水)

※認知症月間中、常時開催

【各イベントの申込・問合先】

藤井寺市地域包括支援センター

☎ 937・2641

“通いの場”に行こう！

通いの場とは、藤井寺市内の地域の会館やイオン、体育館などで開催される、誰でも気軽に参加可能なフレイルや認知症を予防できる場所です！

通いの場の内容

おもりをつけての体操や、藤井寺市民音頭に介護予防効果のある振り付けをした体操をしています。また、要望に応じて体力測定、運動・栄養・口腔の専門職による講話や体操の開催など市が支援をしています。

参加者の声♪

- ・体を動かす習慣ができて、前より元気に過ごせています。
- ・おしゃべりができて嬉しい！
- ・一人だと運動は続かないですが、皆さんと一緒に頑張れます。
- ・家にいることが多かったのですが、今では通いの場に来るのが楽しみです。



通いの場の例



【地区の通いの場】

人とのつながりづくり、地域の仲間と、孤立感の解消！現在10か所あります。

【ええとこふじいでら♪

体操in イオン

心も体も元気に、運動や交流でフレイル予防！

【毎月開催いきいき元気塾】

生きがいや楽しみ、目標をみつけ生活にハリを！



問合先 高齢介護課(1階③番窓口) ☎ 939・1164

今回のテーマ

通所型サービスCの特集

やさしい気持ちでつながる

【9月は認知症月間】

世界中で認知症への理解を深めるための「認知症月間」をきっかけに、認知症について知り、考え、地域で支え合う事の大切さを感じてみませんか。

