

にこりてい

にこり(笑顔)+コミュニティ(地域)+クオリティ(生きいき)

第7号



『介護予防フェア2010』のご案内

最近、転びやすくなった…、つまずく事が増えた…、人や物の名前が出てこなくなった…などと感じている方々。

まだまだ自分は元気で大丈夫！と思っている方も、なかなか自分のカラダの状態について知る機会は少ないかと思えます。

これからの生活を、いつまでも元気に楽しく過ごせるように、介護予防に取り組んでみませんか？

～去年の参加者の声～

「日頃できないチェックを受けられた」「楽しかった」「是非来年もやってください」など「来年も参加したい！」と回答した方がほぼ全員！！

平成22年7月30日(金) 10:00～15:00
小樽経済センタービル(旧 日専連ビル)
稲穂2-22-1 入場無料



当日は、体力測定や骨密度測定、血行血圧測定、体脂肪測定、脳年齢測定などの「健康チェック」や「アミューズメントカジノ」「ビューティーセミナー」「給食サービス試食会」など予定しています。

お問い合わせ先 小樽市医療保険部介護保険課 電話 32-4111 (内線313)



地域包括支援センターってなに？



<ご相談ください>

小樽市北西部地域包括支援センターでは、主に高齢者の介護にかかわる相談や心配ごとなど、生活全般にわたり幅広く相談を受けております。

- ・市の給食サービスを利用したい
- ・どんなサービスがあるのか知りたい
- ・出前講座(勉強会)をして欲しい…など



ご利用時間:月曜日～土曜日 9:00～17:00
(休業日:日曜日、祝日、12月29日～1月3日)
電話 28-2522

「読み書き」「計算」が脳の老化をふせぐ

脳の「前頭葉」は

「脳の司令塔」といえる部分で、

脳の老化をふせぐためには、

その部分を活性化する必要があります。

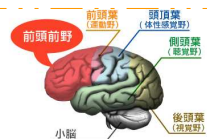
例えば、日常生活において、新聞のコラムを音読したり、そろばんや電卓を使わずに計算※することで前頭葉を活性化することができます。

※一桁のたし算など簡単な計算がポイントです。

小樽市では「脳の健康教室」を開催しています。

ご関心のある方は当センター(電話28-2522)へ

お問合せください。



笑顔のまちづくりに取り組みます。今後も **小樽市北西部地域包括支援センター** をよろしくお願い致します。

小樽市オタモイ1丁目20-18 やすらぎ荘内 電話: 28-2522 FAX: 28-2523

◎担当地区 ~ 蘭島、忍路、桃内、塩谷、オタモイ、幸、長橋3～5丁目、祝津、赤岩、高島

