介護予防の第一歩

ooo 介護予防教室 ooo

社協では、介護予防を普及啓発するため「介護予防教室」を開催しています。

令和４年度は**「あたまの体操　認知症予防」**をテーマに、いつまでも自立した生活を送るための介護予防を目指します。

地域の人との交流を図りながら楽しい時間を過ごしましょう!!

どんなことをしているの？

・季節に合わせた行事
・ストレッチ、体操
・軽スポーツ
・テーマに沿った講話
・脳トレゲーム
・回想法クイズ　など
を行っています。

♪ 介護予防に友だちづくり
体力づくり ♪

☆まずは家から外へ出かけましょう☆
介護予防の第一歩です。

どんな人が参加できるの？

市内在住で概ね65歳以上の人なら誰でも参加できます（予約は要りません）。
※老人クラブ会員・非会員、ひとり暮らしで話す機会が少ない人、
　初めての人、男性も大歓迎!!

開催日、開催場所等は、毎月“みどり市広報”に掲載していますので確認ください！

コロナ禍での開催目安
群馬県警戒レベル２以下 → 開催
群馬県警戒レベル３以上 → 中止

■問合せ先

本　所	**76－4111**
大間々支所	**72－4055**
東支所	**97－3737**

新型コロナウイルス感染症等により、開催の変更もしくは中止の場合があります。
気軽に問い合わせください。

話題あれこれ

「癒しの時間」でリフレッシュ！
～ 家族介護者交流事業 ～

１月18日（火）に多世代交流館にて、令和３年度・第２回家族介護者交流事業を実施しました。

日頃在宅で家族を介護している人が、相談、助言及び意見交換等でコミュニケーションを図りながらティッシュケースをデコレーションしました。

完成した作品はとても華やかで、コロナ禍において自粛時間を過ごす中、人と交流することの大切さを改めて感じました。

これからも頑張る皆さんに向けて「癒しの時間」を提案していきます。

「災害発生時に社協は何ができるか」研修会

２月23日（水）に厚生会館にて、榛東村社協の髙山弘毅氏を講師に迎え、職員が災害時における「社協の役割」について学ぶ研修会を実施しました。

今回の研修会を経て、本会として災害時における市民サービスの継続に向けた検討や災害ボランティアセンターの設置運営に向けて訓練をしていきます。