



地域包括支援センターは65歳以上の『なんでも相談所』です。高齢になると、ご自身やご家族のことで悩みや不安がでてくるかもしれません。「どこに聞いたらいいんやろ?」と思った時には、お気軽にご相談ください。年齢を重ねても自分らしく、住み慣れた家で生活し続けるための方法を、福祉や医療の専門家が一緒に考えます。

活動報告

『認知症講座を開催しました』

認知症に対する理解と予防のため啓発活動を行っています。今回はサロン参加者に対して認知症講座を実施しました。講座以外にも脳トレゲームや体操を実施しました。



参加者の声

脳トレ体操は自分たちのサロンでもやってみようと思う。



『地域ケア会議(座談会)を開催しました』

今回は座談会という形でサロン・会食会の代表者様と日ごろの取り組みの報告や意見交換をしました。

参加者の声

ボランティアで歌やハーモニカを演奏しています!



参加者の声

訪問して安否確認や見守りをしています。



情報 コーナー

認知症
地域支援推進員
西川です



9月は認知症月間です

2024年1月に
「共生社会の実現を推進するための
認知症基本法（認知症基本法）」が
施行されました。そのなかで、9月を「認知症月間」、
9月21日を「認知症の日」としています。

認知症予防に興味がある方へオススメの体操を紹介します。
失敗しても大丈夫。楽しく笑顔で取り組みましょう。

グーパー体操

片手をグー、もう一方の手をパーにして構える。
掛け声に合わせて、グーとパーを入れ替える。



スリスリ・トントン体操



右手は太ももを
上下にトントン
叩き、左手は前
後にスリスリ。

次に手を入れ替
えてみましょう。

認知症カフェ

本人や家族が集まり、
介護について話したり、仲間づくり
を行う場です。介護の問題をひとりで抱え込まず
話し合いませんか？東包括でも今後開催を予定して
います。興味のある方はお問い合わせください。



伊勢市東地域包括支援センター

〒519-0609 伊勢市二見町茶屋456-2

TEL 0596-44-1165

FAX 0596-43-4427

担当地域

黒瀬町／通町／一色町／田尻町／二見町

メール▶ise-higasi-houkatu@mie.email.ne.jp

開設時間▶8:30～17:15 休業日▶土・日・祝日・年末年始

