

町1支援センターだより

2024年新春号



町田市町田第1高齢者支援センター
住所：町田市森野4-8-39
電話：042-728-9215

家族介護者教室のご案内

『もっと』 認知症家族との
上手な付き合い方講座

参加費無料

家族介護者教室

2024年1月31日(水)13:30～15:30

- 会場：町田市民文学館
ことばらんど2階大会議室
(町田市原町田4丁目16番17号)
- 講師：鶴川サナトリウム病院
臨床心理室 瀬川千尋氏
町田市認知症友の会
井上美恵子氏
- 定員：30～40名程度
- 対象：一般公募



前回の家族介護者
教室の様子です！
(介護疲れなどの
ストレスで凝り固ま
る身体へのストレッチ
を講師の方と体験
しています)

認知症の症状を理解し、認知症
のご家族への上手な関わり方や
ストレスの解消法を学びましょ
う。

12月15(金)10:00より
申込み受付開始
申込み・お問い合わせは
下記へお電話下さい。
お申込み・お問い合わせ先



町田第1高齢者支援センター
TEL：042-728-9215
(受付時間:月曜～土曜:8:30～17:00)

高齢者向け

「通いの場」紹介冊子を発行しました

*ご希望の方は
当センターに
ご連絡下さい

●高齢者の皆さまがいきいきとした毎を送るには、趣味や運動のグループなど、ご自分に合った活動に継続的に参加することが良いとされています。

それも、お宅の近くで活動するほうが、年齢を重ねても長く通い続けることができます。

では、皆さまのご近所には、どんなグループがあるのか？ そうした疑問に答えるのが、ここでご案内する「高齢者向け『通いの場』紹介冊子」です。

●当冊子では、地域にある「通いの場」（介護予防につながるグループ・施設）や、生活の役に立つ団体などの情報を一覧にして紹介しています。

このほど2024年版を発行し、随時、配付しています。当冊子で興味のあるグループを見つけ、ぜひ顔を出してみてください。



元料理人のメンバーに教わって
みんなで餃子を作りました！
ラー油も手作りです



10月～11月に男性高齢者向けの地域介護予防教室「**男のラク家事!**」を開催しました。

料理をはじめ、掃除や洗濯など家事一般を楽しく学び、自主グループが立ち上がりました。

実は、**家事を行うことはフレイル予防・認知症の予防にもなるんです。**
(段取りを考え、体を動かすため)

メンバーのみんなです



『家事は奥さんに任せっきり』『退職して何もすることがなくなった』『一人暮らしだけど家事は苦手』という男性の皆さん、グループの皆と一緒に楽しく活動しませんか？

ご興味ある方は、町田第1高齢者支援センターまでご連絡下さい。