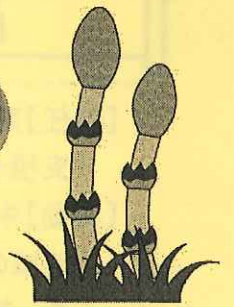


# はつらつ



住み慣れた場所で、安心していきいきと生活できる地域づくりを目指します！

★「介護予防手帳」のポイントを貯めて景品をもらおう！



「介護予防手帳」は、町田市で発行している健康作りに関する情報が詰まった手帳です。

介護予防とは、いつまでも元気に、介護が必要な状態にならないように活動することです。講座に参加したりグループで健康づくりの活動をしたりすると、高齢者支援センターでスタンプがもらえます。このスタンプを集めて20個あるいは50個貯めると景品がもらえます。

手帳は支援センターで配布しております。お仲間作りにいかがですか？

景品 20個：ソーラーキーホルダー、ドリンクホルダー、ペン型ルーペから1つ

50個：ハーブ石鹸、アクティブストレッチポーチ、ドロールバックから1つ

さらに100個達成で表彰状を差し上げます!!

(鶴川第1高齢者支援センターで、景品・表彰状をお渡ししますのでご連絡ください。)

## 無料でお伺いします！



地域の方々が長く健康的にお過ごし頂くためのサポート活動を自治会、町内会等にて行います。費用はかかりません、高齢者支援センターへお気軽にお問い合わせ下さい。

### 「出張介護予防教室」

介護を受ける状態にならないため、日々健康への関心、取り組みは大切です。介護予防の話と5種類の選択講座(①元気な体作り②栄養③認知症④口腔⑤ボール体操)の中からお選び頂き、無料で出張講座を行います。

### 「認知症サポーター養成講座」

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。より多くの方に、認知症を理解して頂くための講座です。無料で出張致します。



# 高齢者支援センター職員紹介

【新任】高野由美子(社会福祉士、4/1 付で第二清風園相談課より異動)

「支援センターの勤務は初めてですが、精一杯勤めさせていただきます。よろしくお願い致します。」

【異動】牛ノ濱裕美(社会福祉士、5/1 付で異動)

「地域の皆様にたくさんの場面で教えて頂き、助けて頂いたことで、今まで勤めることができました。ありがとうございました。」

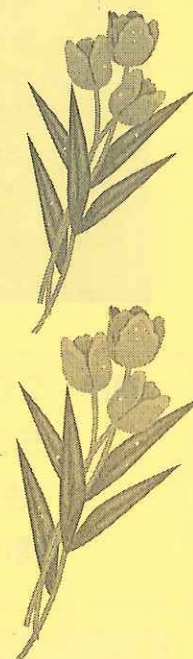
【復職】佐藤奈美子(社会福祉士、4月中旬育児休暇より復帰)

「明るく元気に皆様のところにお伺いしますので、どうぞよろしくお願い致します。」

本村 真典      高橋 謙治      片岡 愛      牛ノ濱 裕美  
(主任ケアマネジャー) (センター長) (主任ケアマネジャー) (社会福祉士)



藤田 直      高野 由美子      佐藤 奈美子      馬場 圭子      滝澤 郁  
(保健師)      (社会福祉士)      (社会福祉士)      (保健師)      (社会福祉士)



## 今年度の予定

\*家族介護者交流会

毎月第3土曜日 13:30~15:30 (奇数月に介護者教室を開催)

\*もの忘れ相談

毎月第3木曜日 14:00~16:00 (予約制)

\*臨床心理士による介護者相談

毎月第1月曜日 (祝日の月は第3月曜日) 10:30~12:30 (予約制)

\*地域ケア会議

6月22日(日) 14:00 「認知症の方を地域で支えるために」



町田市鶴川第1高齢者支援センター(町田市委託事業) ホームページ <http://www.sanrikukai.or.jp/>  
住所: 町田市薬師台3-270-1(第二清風園内) 電話: 042-736-6927