

赤羽高齢者あんしんセンターだより

2015年12月1日 第56号

すっかり日も短くなり、寒さが深まって参りました。早いものでもう師走。忘年会や大掃除にと何かと忙しい時期ですが、体調を崩さないよう気をつけましょう！



日時	名称	内容
12月8日(火)	『認知症サポーター養成講座』 時間：14:00～15:30 場所：赤羽会館4階 小ホール ※申し込み制です。 事前にお電話ください。	認知症の人や家族を温かくサポートするための講座です。認知症の方が地域で安心して住み続けるために、一度受講されてみてはいかがでしょうか？
12月10日(木)	『家族介護者教室』 時間：14:00～15:30 場所：赤羽会館4階 第7集会室 ※申し込み制です。事前にお電話ください。	今回のテーマは在宅療養についてです。在宅療養について疑問に思っていること等、日頃の悩みを聞いて・話してみませんか？
12月15日(火)	『赤羽よりどこ・ララ・ら・かふえ』 時間：13:00～16:00 場所：ララちゃんのおうち	高齢者ふれあいサロンとして、地域の皆さまに支えられかふえを運営しております。気軽にお立ち寄りください。
12月24日(木)	『オレンジカフェ・きたい～な にここカフェ』 時間：13:30～16:00 場所：赤羽会館4階 小ホール	認知症の方やご家族、地域で活動したい方など、どなたでも参加可能です。認知症や介護の相談もできます。

北区高齢者いきいきサポーター制度をご存知ですか？

お仕事を退職された方、育児が一段落された方などで、「何か新しいことを始めたい。」「暇な時間を有効に使いたい。」「身体を動かしたい。」「人のために何かしてみたい。」など、まだまだお元気な65歳以上の方がボランティア活動を通じて、健康維持・介護予防により一層元気になることを目的とした制度です。人との交流や社会との交流は禁煙や禁酒よりも健康に良いと言われています。この機会にボランティア活動を始めて見ませんか？

ご希望の方はいきいきサポーター登録説明会に参加し、登録をします。登録が済んだら、ボランティア受け入れ施設を選び、ボランティア活動を行い1時間1スタンプが貰えます。スタンプは1スタンプ100円で交付金の申請が出来ます。

次回の登録説明会は1月29日(金)北とぴあで開催されます。

詳細は 北区NPO・ボランティアぷらざ へお問い合わせください。

電話：03-5390-1771



* 11月の行事報告 *

にこにこカフェ 10月23日(金)

10月は歌の会、ピアノに合わせて「幸せなら手を叩こう」「こんにちは赤ちゃん」「もみじ」を歌いました。連想ゲームでは「秋の味覚」をテーマにあげています。後半では参加者の方から大正琴を演奏頂きました。音色にとっても癒されました。



うきうき☆いきいき教室 11月10日(火)

赤羽中央総合病院 理学療法士の中村さんをお招きし和室で開催しました。



手首・足首のストレッチから始まり最後は難易度が高かったのですが皆さん先生を囲んで頑張りましたね。中村先生、ご参加の皆様ありがとうございました。

ララ・ら・かふえ 11月17日(火)

高齢者ふれあいサロンの事業で、毎月一度開催しております。今回もたくさんの方がかふえにご参加下さいました。



11/11「ポッキー&プリッツの日」にちなんで、今回はお菓子をポッキーにしてみました！次回もお楽しみに☆

家族介護者教室 11月24日(火)

「相続」をテーマに開催しました。参加者の皆さんは、とても熱心に講師の話をお聞かされていました。



今回は、講師としてゆうちょ銀行さん、千代田セレモニーさんにご協力いただきました。ありがとうございました。



発行元

赤羽高齢者あんしんセンター

〒115-0044

北区赤羽南 1-13-1 赤羽会館 6階

TEL : 03-3903-4167

「赤羽地域包括支援センター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしております。お気軽にご相談ください。