



3月になり春めいてきました♪暖くなると外に出かけたくくなりますね(^^)外に出るきっかけに「いきいき元気教室」はピッタリ!! 春は、「スタート」や「チャレンジ」の季節。まだ開催していない自治会の方もお気軽にご相談、ご連絡ください♪

## \* 上塩会場 \*

花植えもしました~!!

H28. 5月から取り組んでいる上塩自治会。「体操の時のおしゃべりが楽しい」と笑顔いっぱいの方皆さん。この冬、皆さんで公園や公民館の花植えも行いました♪



歩くとき足が上がるようになりました!!

週に1回、みんなと会って話すのが楽しみ♪

姿勢がピシヤツとなりました!!



【みんなで頑張ってます!!】

## \* 寺里①会場 \*

少人数ですが、和気あいあいやってます♪

会場の大きさの関係で、寺里は2会場あります。今回は寺里1会場の皆さん。月に1度は、一緒にお昼ご飯を食べた後に体操しています。少人数ですが、和気あいあいとした時間を楽しんでいます。



【おもりをつけて ハイ チーズ♪】

▽協力員野上 章子さん



体操前は布団の上げ下げが出来なかったのが、今では楽に出来るようになりました。体調や天候が悪い日にはお休みにして、無理をせず皆で楽しくやっています。会って話をするだけでも楽しいです。これからも続けていきます♪

## \* 認知症サポーター養成講座 やってまーす \*

串間市では、「認知症を理解する」を目的に認知症サポーター養成講座を行っています。国の推計によると、串間市の65歳以上9人に1人は認知症、又は予備軍だそうです。受講を希望する時は、ぜひご連絡ください♪



【大東中学校でも行いました!!】

## お知らせ

第6回

「認知症の人と暮らす家族の集い」

日時：平成29年4月26日(水) 14時~  
会場：Wing (ニシムタ向かい)

認知症の方と暮らすご家族の方が、少しでも「ほっ♪」とするような時間を提供しています。お気軽にご参加下さい♪

【申込先】

医療介護課介護保険係  
☎72-0333 (内線511)



- いきいき元気教室開催会場 17か所
- 認知症サポーター数 1085人