

いつまでも元気で過ごせるように、通いの場に参加してみませんか？

市内各地には通いの場があります。体操を中心に行っているところ、談話を楽しんでいるところ、頭の体操や趣味のほか簡単な工作をしているところなど、それぞれに工夫して取り組まれています。

参加を希望される人は、市地域包括ケア推進室までお問い合わせください。

<住民主体の介護予防活動を紹介します>

【支えあいの家ほしばさ】

毎週月・水・金曜日 10:00～12:00

今から8年前、眉丈会が空き家の内装リフォームをし、『支えあいの家』として、地域に開放することからスタートしました。参加者の平均年齢は88歳。最高齢者は98歳の男性です。94歳の男性は出席者名簿をつけ、お世話役の人が都合の悪いときは鍵を開けます。80代の女性は2年前まで押し車を押して参加していましたが、今では杖も使わずに歩いて来られているとのこと。お茶の準備や後片付けも利用者が行い、おしゃべりしたり月1回はお楽しみ会をしたり、無理なく楽しい時間を過ごされていました。



【白山よりあい処「とくよもさ」】

毎週金曜日 10:00～12:00

訪問した日は9月のお誕生会の日で、4人に手作りのちぎり絵と写真をプレゼントし、歌でお祝いしました。口の体操から始まり、漢字・ことわざを使ったクイズやしりとりなどの脳トレ、歌に合わせた指遊びや体操など楽しいメニューをスタッフが考えます。また、別室では男性4人が麻雀を楽しんでいました。参加者は「おしゃべりも楽しいけど、頭の体操が良い！」「週一回通うことでメリハリができる」と話されていました。スタッフも一緒になってゲームを楽しみ、笑いの絶えないひと時でした。

～あなたの地域でも通いの場を作りませんか。ご相談に乗ります～

市地域包括ケア推進室 羽咋市役所1階8番窓口（平日8時30分～17時15分）☎22-0202

自分らしく生きることを考える【出前講座のご案内】

ご自分の人生の最終段階について、一度みんなで考えてみませんか。

いずれ訪れる自分の最期について考え話し合しましょう。

「死」は本来自然なものであり、誰もが避けて通るわけには行かないものです。そして、人が生まれる「生」と同じくらい、「死」にも尊厳があるはず。自らが希望する医療・ケアを受けるために、「大切にしていること」、



「望んでいること」、「どこで」、「どのような医療・ケア」を望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。



対象 地域のサロン、町会、集いの場、企業など

日時/場所 ご都合を考慮します

申込方法 まずは、電話でお問い合わせください

問い合わせ 市地域包括ケア推進室（☎22-0202）