

いきいき健康教室
(2月21日～3月20日)

実施日	
2月	竜崎温泉施設の改修工事のためお休みです。
3月	3日(火)、5日(木)、6日(金)、10日(火)、 12日(木)、13日(金)、17日(火)、19日(木)

竜崎温泉温水プール施設が使用できない間、介護予防や健康づくりを目的に、ストレッチや筋力トレーニングなどを行う「いきいき健康教室」を実施しています。

- 場所 竜崎温泉 1階トレーニングルーム (更衣室隣り)
- 時間 午前10時～11時30分、正午～3時
- 料金 100円 (利用券を券売機で購入)
- ※実施日等は事情により変更することがあります。
- 問い合わせ 介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(73)5506

周防大島松山フェリー運休のお知らせ

フェリー「しらきさん」は定期検査のため、2月28日(金)から3月8日(日)まで運休となりますので、フェリーが伊保田港に寄港いたしません。

お客様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



- 問い合わせ 周防大島松山フェリー株式会社
☎0820(75)1575

お元
気で
すか
?
いちいちは
保健師です

認知症カフェに来てみませんか？

認知症は色々な原因で脳の細胞の働きが悪くなるため上手く機能できなくなり、生活する上で支障が起る病気で、誰もがなる可能性があります。医療機関への受診とともに対応(接し方や介護)が重要になってきます。

高齢者の多い本町では、まず認知症について正しく知っていただくことが大切だと考え、認知症サポーター養成講座や各地区で認知症出前講座を開催しています。それに加え、今年度から「認知症カフェ」が町内3カ所に立ち上がりました。

認知症カフェは、認知症の人やその家族、地域の方、専門職などが年齢や所属、地域に関係なく集い、認知症について考え、情報を得る場です。家族や周りの人はどのように対応していけば良いのか、どこに相談したら良いのか不安が強いのと思います。認知症カフェには専門職(介護職や医療職、ケアマネジャー等)が常駐していますので、日頃の悩みや不安を相談することができます。

周防大島町保健師

弥益 奈々

■問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(73)5506

また、認知症の方が気兼ねなくゆっくりできる場、さらに、誰もが認知症についての情報を得る場所となり、理解者を増やしていくことを目指しています。

私も参加していますが、認知症カフェに來られる方は最初は不安そうでも最後には「いろんな人と話ができて楽しかった」「(介護について)話を聞いてもらえて気持ちが悪く落ち着いた」と言われ、スッキリとした表情で帰られます。

皆さんもぜひ、一度足を運んでいただき、お茶を飲みながら認知症のことを知り、認知症カフェを楽しんでみませんか？

●オレンジカフェ ええあんばんい

おげんきハグニティ内1階(小松91・4)
毎月第3火曜日 午後1時30分～3時30分

●しまカフェ

八幡生涯学習のむら(久賀1102・1)
毎月第1土曜日 午前11時～午後1時

●にんちしようカフェ よつば

スマイルエンジョイ みんなのおうち(土居670)
毎月第4水曜日 午前10時～正午