



▲eスポーツ体験会の様子

eスポーツ体験会

eスポーツとは、家庭用ゲーム機などを用いてスポーツのように楽しみながら競い合う新しい活動です。

参加された皆さんは、一緒にゲームすることで、声を掛け合ったり、スコアを競ったりと、笑い声に包まれながら体験されました。興味のある人は、担当までお問合せください。

問合せ
いきいき健康課 高齢福祉係
☎33313705



▲いきいき百歳体操6期に参加された皆さん

ご自宅で
もっと橋本
はしもっと体操に
チャレンジして
みませんか？
詳しくは
QRコードから！



いきいき百歳体操6期

5月から始まったいきいき百歳体操6期が終了しました。ストレッチや筋力トレーニング、「もっと橋本はしもっと体操」などの運動に加えて、栄養の講話や口腔機能向上のための体操も行いました。

eスポーツ体験会

体験会・教室を開催しました

いきいき百歳体操6期

橋谷区地域ふれあいサロン

新しい通いの場ができました



▲橋谷区地域ふれあいサロンの皆さん

今年4月に新しくなった橋谷区民会館で始まりました。お茶を飲みながら楽しくおしゃべりをしたり、レクリエーションや講演会など内容を工夫しながら実施しています。

実施日時
毎月5日・20日 午後1時～3時

場所 慶賀野2-15

100歳おめでとうございます

- | | | | |
|------------------|------------------|------------------|--------------|
| 和 田 | 西 川 | 關 | 山 本 |
| 道 子 | 種 子 | 光 男 | 綾 子 |
| さん (古 佐 田) | さん (学 文 路) | さん (矢 倉 脇) | さん (高野口町名古曾) |
| 大正14年6月生まれ | 大正14年5月生まれ | 大正14年5月生まれ | 大正14年5月生まれ |

認知症のケア技法 「ユマニチュード」

ユマニチュードは「人間らしさを取り戻す」という意味の造語で、認知症のケア技法として医療・介護の現場で注目を集めています。

ケアを行う中で、優しく話しかけたり、相手の目を正面から見たりと、相手の尊厳を大切にします。

NHK制作の DVDで学ぼう

認知症に関する番組を含む約700作のDVDを、往復の送料のみの負担で借りられます。個人での学習や職場・学校での勉強会などに活用できます。詳しくは「NHK厚生文化事業団福祉ビデオライブラリー（下のQRコード）」をご覧ください。



講演会「ユマニチュードを知ろう」

ユマニチュードについて、一緒に学んでみませんか。

日時 9月20日(土)
午後1時～3時

場所 保健福祉センター

講師

山西智美氏 (ユマニチュード認定インストラクター)

定員 先着60人

申込方法

9月16日(火)までに申込みフォーム(下のQRコード)または電話で申込み。



申込み・問合せ

地域包括支援センター

☎3211957



早期の受診から前向きな生活へ

認知症を発症しても、原因となる疾患によっては、早期の治療により症状が改善することがあります。また、正しく対策を行うことで、進行がゆるやかになると言われています。

普段の生活でご自身や周りの人の違和感に気づいたら、かかりつけ医などに相談してください。

問合せ

地域包括支援センター
☎3211957

自分でできる！ 認知症の気づきチェックリスト

引用：冊子「認知症のわたしからあなたへ～橋本市版～」

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 昔から知っている物や人の名前が出てこない
- 置き忘れやしまい忘れなどで探し物をするが増えた
- 約束をよく忘れるようになった
- 身だしなみに構わなくなった
- 料理に時間がかかるようになった
- 同じものを何個も買って来る
- 慣れた道でも迷うことがある
- 今まで好きだった趣味などへの興味関心がなくなってきた
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 車の運転が下手になった

※気づきを促すものであり、診断基準ではありません。
※気になる点がある場合は、かかりつけ医や専門医、地域包括支援センターへご相談ください。