

# あんしんケアセンター鎌取

(あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された高齢者に関する公的な相談窓口です)

10月

(第11号)

## 世界アルツハイマーDAY

～9月21日は「世界アルツハイマーデー」～  
9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、全国で街頭  
行動や記念講演会などの取り組みを行っています。



## 認知症の人って日本にどれくらいいるの？

認知症数

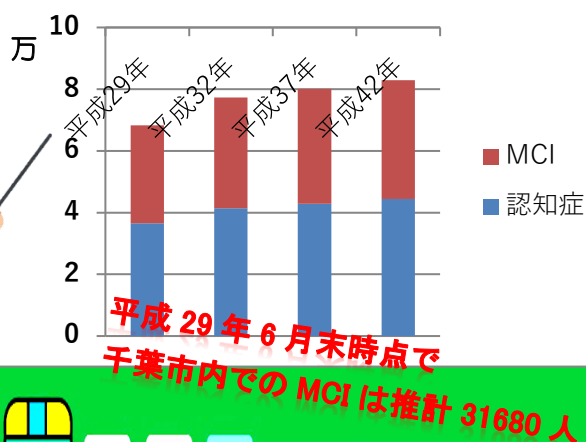
70万人

85万人

25万人

462万人

日本は圧倒的に多い!!



必見

## インフルエンザ予防ワクチン

この期間だけ!

対象者 : 千葉市内在住で65歳以上の方  
接種期間 : 2017年10月1日～12月31日  
自己負担額 : 1800円(ただし接種期間内1回のみ)

接種できる医療機関や詳細に関しては  
直接医療機関にお問い合わせください。

ワクチン接種で

インフルエンザの重症化を防げます!!

## MCIとは?

MCIとは、認知症の一步手前の段階。  
軽度の認知症と混同されがちですが、  
いわば“認知症予備軍”。そのまま放置  
すると更なる認知機能の低下を招き、  
認知症へとステージが進行します。  
MCIは日々の取り組みで予防できます。

先生!!  
これ教えて!!

さっそく  
取り組んでみよう!!

## 認知症を予防しよう!

### 1. 知的トレーニング

パズル、間違いさがし、計算など

### 2. 能力トレーニング

散歩、ストレッチ、筋肉トレーニングなど

### 3. 五感の刺激

ツボ押し、動物とのふれあい、音楽鑑賞

### 4. 脳梗塞・高血圧・動脈硬化などの予防

サバなどの青魚、オリーブオイル、野菜  
などを積極的に摂る



## インフルエンザを予防する有効な方法

### 高齢者のインフルエンザは

重症化することがあります。

### 1. 咳エチケット

(他人に向けて咳やくしゃみをしない・マスクの着用など)

### 2. 外出後の手洗いや手指消毒

### 3. 人混みや繁華街への外出を控える

### 4. 十分な栄養とバランスのとれた食事



「講演会」開催！ 7/21 おゆみ野公民館 7/26 平山シニアクラブ

おゆみ野公民館



町内自治会や民生委員さんの協力のもと、健康について考え、身体健康チェックを行いました。皆様も是非一緒にご自身の健康について考えてみませんか？職員がお伺いいたします。

平山シニアクラブ



千葉県あんしんケアセンターって？

「介護保険はどうしたら使えるの？」

「家族の介護で困っているけど、どこに相談したらいいかわからない。」などお気軽にご相談ください。



元気いっぱい  
頑張ります^^

新しいスタッフが  
2名入りました！

皆様が安心して  
暮らせるように  
頑張ります。

これ知っ得！

「デイケア」とは？

「通所リハビリテーション」とも呼ばれる「デイケア」は、介護老人保健施設・病院・診療所などの施設において、日帰りでリハビリテーションを提供するサービスです。一番の目的・長所は、「理学療法士などとともに、身体機能を維持・向上・回復させること」です。



| 行事内容<br>(場所)                                                 | 日時                                                                                  | 行事内容<br>(場所)                                         | 日時                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 古市場サロン<br>(古市場各団地集会所)<br>主催: 社会福祉協議会                         | 毎月第2火曜 13:30~15:00                                                                  | ウエルエイジングの会<br>(おゆみ野公民館)                              | 原則、第4水曜13:30~15:30<br>日程の変更があることもあります<br>当センターまでお問い合わせください                                                                               |
| 平山第一サロン<br>(平山第一自治会館)<br>主催: 社会福祉協議会                         | 毎週月曜 9:00~11:30                                                                     | すいようカフェ<br>おゆみ野3-40-8河野ビル<br>1階 みんなの広場<br>主催: ボランティア | 毎週水曜11:00~<br>100円でフリードリンク<br>午後から希望者に森永先生の体操<br>☎043-312-2903                                                                           |
| ふれあい・いきいきサロン<br>(おゆみ野公民館・<br>鎌取コミュニティセンター)<br>主催: 社会福祉協議会    | 10月12日(木)おゆみ野公民館13:30~<br>11月9日(木)鎌取コミュニティセンター13:30~<br>12月14日(木)鎌取コミュニティセンター13:30~ | シニアリーダー体操<br>主催: シニアリーダー                             | ゆみ〜る鎌取 月曜14:00~(月数回)<br>椎名公民館 毎週金曜10:00~<br>おゆみ野公民館 毎週金曜14:00~<br>社会福祉協議会緑区事務所<br>毎週水曜10:00~<br>有吉小学校 第1第3土曜 10:00~<br>エスティティおゆみ野 月1回不定期 |
| やまぼうしたすけあいの会<br>楽(らっく)気功呼吸法<br>(やまぼうし公園)<br>主催: やまぼうしたすけあいの会 | 毎月第2水曜は気功体操<br>9:00~9:15 (雨天中止)<br>※ラジオ体操は雨天以外毎日実施                                  | いきいきあんしん元気塾こやつ<br>(おゆみ野ふれあい館)<br>主催: あんしんケアセンター鎌取    | 原則、第4金曜13:30~15:30<br>日程の変更があることもあります<br>当センターまでお問い合わせください                                                                               |
| NEW<br>みどりのかふえ<br>食事処 ときた内<br>おゆみ野3-17-7<br>主催: みどりのかふえ運営委員会 | 毎週水曜日 14:00~15:00<br>(シニアリーダー体操)                                                    |                                                      |                                                                                                                                          |

【お問い合わせ】

千葉県あんしんケアセンター鎌取  
☎043-293-6911

千葉県緑区おゆみ野 3-16-1

ゆみ〜る鎌取ショッピングセンター5階

【担当地域】

大金沢町・落井町・おゆみ野・おゆみ野有吉・おゆみ野中央・おゆみ野南  
鎌取町・刈田子町・小金沢町・椎名崎町・富岡町・中西町・東山科町・平山町  
古市場町・辺田町・茂呂町

【営業時間】

月~土曜日 午前9:00~午後5時(日曜日、祝日及び年末年始を除く)

