

介護予防教室のメニューには、

「閉じこもり予防」「栄養改善」「口腔機能の向上」「うつ予防」
「運動器の機能向上」「認知症予防」「権利擁護・虐待予防」
「生活習慣病予防」等があります

当センター元町では

「すこやか倶楽部」24回 「転倒予防教室」10回

「認知症予防教室」9回（「すこやか倶楽部」で頭の体操として実施）

その他の介護予防教室を開催し、これらのメニューを実施しています

6月は、調理室が充実している元村公園会館を会場に、

その他の介護予防教室として、「サロンもとむら」と共催実施します

「食支援教室～いつまでも口からおいしく食べる」

上記メニューの「口腔機能の向上」と一部「栄養改善」を含んだ内容です

民生委員の皆さまには、加齢とともに口腔機能や飲み込む(嚥下)力が低下することを認識していただき、ご自身やご家族、そして支援されている高齢者の方々が、いつまでも口からおいしく食べられるように、お口や嚥下にも留意していただきたいと思います

今回の教室は、5月すこやか倶楽部「お口の健康」では伝えられなかった食事の環境や食形態など、“安全に「食べる」”ことに着目します

正しく具体的にお伝えするために、各専門職種の方を講師にお招きします

歯科衛生士、作業療法士、食改善推進員

保健師の私は、摂食嚥下メカニズム、とろみ剤の実習を担当します

配布したチラシをご参照下さい

6月17日(火) 元村公園会館 10:00~12:30

※試食やサンプル品等準備の都合上、申込は13日(金)まで

介護予防センター元町 784-0808へお電話下さい

ご参加お待ちしております。

「すこやか倶楽部」での嬉しいこと！

1. マイカップ持参を声かけしたら、二人三人とカップ、ペットボトルを持って来て下さいました。他に折鶴、プルグ、バルマークも。
2. 4月「頭の体操」で手紙を書くことを勧め、「良ければ私に！」と話したところ、お一人から心のこもったお手紙をいただきました
3. 5月「お口の健康」で初参加された69歳男性は、毎日4回歯磨きを続けて、今自分の歯が30本あります
親不知を含め全歯は34本ですから、脅威的です。素晴らしい！

今月は、一口メモと言うよりはお知らせ内容になってしまいました。

日々の感動する出来事や地域自慢をしていきたいです。

★下線メニューが未実施です。企画していきたいと思えます。