

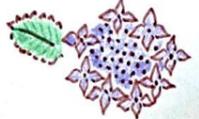
# あったかふれあいセンター まちなかサロンかわら版



2018.6月号

**あったかふれあいセンターまちなかサロンってどんな所？**  
 年齢問わず、どなたでも無料で利用していただける地域の皆さんの居場所です。  
 須崎市には現在、8店会(元ゆたか駐車場横)、新町(フラワーガスさん隣)、山手町(集会所)の、それぞれ3つの地域で利用されています。  
 開所時間内は自由に、皆さんの好きな事をして過ごしていただけます。ちょっとした困り事や気になる事があればスタッフにいつでも声をかけてください。内容によって適切な関係機関に連絡もしていますので、小さい事でもかまいません。遠慮なく相談してください!!  
 地域の皆さん、あったかふれあいセンターにぜひ遊びに来てくださいね!!

**利用者さんの今月のひとこと (70代 男性)**  
 六月は雨の季節。しばらく鬱陶しい日が続く。だが、この雨も実りゆく稲にとっては恵みの雨。瑞穂の国にとっては雨もまた必要なのだ。



## しんまち

～ささえ愛～ (毎月第3土曜日 11:30～15:00)  
 高知赤十字病院による学習会を開催しました!

たくさんの方が集まってくださったこの日は、認知症看護認定看護師さんが来所し、認知症の方との接し方について学びました。接し方の3つのポイントとして、①否定しない ②相手のペースに合わせる ③自尊心を傷つけない が重要である事と、認知症に関わらず、早期に病院を受診することで隠れている病気の発見に繋がり、病気によっては早期治療で回復することが可能であることや、生活の維持ができる事を教えていただき、みなさんも納得の表情を見せていました。地域でみなさんが安心して生活できるよう、このような知識が浸透していくといいですね☆



## ★お知らせ★

※ しんまち 開所時間延長のお知らせ ※

以前、開催した意見交換会にて、『開所時間を延長して欲しい』との声をいただきました。みなさんからいただいた意見を活かし、今後もたくさんの地域の方に利用してもらえればと思います

**毎週火曜日 10時～16時まで開所します!!**

お誘い合って、ぜひ気軽に遊びに来てくださいね♪



## 山手町

5月から開始！介護予防の日

今後のまちなかサロン 山手町が地域にとってより良いみなさんの集い場所となるため、話し合いを重ね、通常のサロンに加え、介護予防の日として月2回の日を設けることとなりました！第一回目は、認知症・介護予防について一緒に考えるきっかけとして、みなさんでわいわいと体と頭を同時に動かすゲームや、しゃきしゃき百歳体操をはじめ、さまざまなレクリエーションやお話を楽しみました。第二回目は、新町婦人部で活躍されている3名の方に協力していただき、希望の声があった、“すさきがすきさ”の歌と踊りを、楽しく教えていただきました！今後もみなさんの希望・声をもとに計画を立てていきたいと思っておりますので、気軽に意見をくださいね♪

山手町 介護予防の日は

**毎月 第2・第4月曜日 13:30～15:30** に開催しています!

住み慣れた地域で、介護サービスを利用せず、いつまでも元気に生活できるよう、みなさんで楽しく介護予防について考える日となっています。専門職による学習会やイベントも不定期で開催しておりますので、お気軽に参加してください♪お待ちしております!!



みんなで楽しく  
脳トレゲーム♪

すさきがすきさ  
踊りを初体験!



### ※ 8店会 ※

6月21日(木) 14:15～

メイクボランティア 山本さんが  
来所されます。  
心落ち着くハンドマッサージを  
体験してみませんか?

6月27日(水) 13時～

じゃりんこ 小野さんによる  
懐かしのメロディー演奏会を  
開催します!  
お誘い合ってぜひご参加ください♪

### ※ 山手町 ※

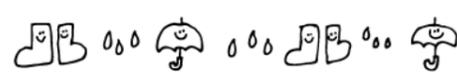
介護予防の日

6月25日(月) 13:30～

高知赤十字病院 作業療法士さんによる  
“脳力グッとアップ教室”を開催します!  
軽く体を動かして楽しく学習してみませんか♪



# 6月 イベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土	
		<しんまち> 毎週火曜 16時まで開所				<8店会> 将棋(12時~15時)	1
	4	5	6	7	8		
	<山手町> 介護予防の日 (13:30~)		<8店会> ・将棋(12時~16時) ・16時までの日	<しんまち> 食事会(12時~)	6月16日(土) 新町 11:30~ ささえ愛です	16	
	11	12	13	14	15		
	<8店会> 食事会(12時~)			<8店会> メイクボランティア (14:15~)			
	18	19	20	21	22		
	<山手町> 介護予防の日 (13:30~)	<しんまち> 将棋(10時~13時)	<山手町> 食事の日(体操12:30~)		<8店会> ・将棋(12時~16時) ・16時までの日		
	25	26	27	28	29		
			<8店会> じゃりんこさん音楽演奏 (13時~)				

## ~体操開催日時~

8店会	
午前 10:30~	火 金
午後 1:30~	月 木

新 町	
午前 10:30~	木
午後 1:30~	火 金

山手町	
午後 1:30~	水曜日
午後 12:30~	第4水曜日

## まっさんの脳トレクイズを解いてみましょう♪

①

ABはAです。  
Bは数です。  
A+BはABです。

AとBは違う字です。  
ABは1文字です。

②

ABはBです。  
Aは数です。  
A+BはABです。

AとBは違う字です。  
ABは1文字です。

AとBを足してできる一文字は?

答え:① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_

先月の  
答え

東西南北  
南極大陸

北方領土  
東奔西走