



# あったかふれあいセンター

三原村社会福祉協議会 46-3003

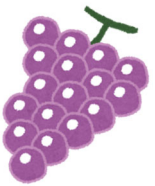
担当：澤田・田邊

## 2023 10 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 PM亀ノ川	3 <u>下長谷</u>	4	5 皆尾	6 <u>上下長谷</u> <u>宮ノ川</u>	7
8	9	10 ひまわり <u>柚ノ木</u>	11 <u>PM広野</u> <u>介護予防教室</u>	12 <u>皆尾介護予防教室</u> <u>成山 星ヶ丘</u>	13 下切	14
15	16 下長谷	17	18 <u>PM下切</u>	19 <u>拠点</u> <u>国保体操教室</u>	20 PM宮ノ川	21
22	23 <u>亀ノ川</u>	24 下切	25 PM広野	26 <u>成山</u> <u>皆尾</u>	27 <u>狼内</u>	28
29	30 <u>野外活動</u> <u>大月みかん狩り</u>	31	<div>下線は保健師さんによる健康相談の日です</div>			

## 野外活動の様子

9月5日は大月町、わっはっは観光農園へぶどう狩りに行ってきました。  
雨の予報になっていたためお天気が心配でしたが、当日はお天気にも恵まれ  
青空の下でぶどう狩りをすることができました。



10月の野外活動はみかん狩りを予定しています。参加ご希望の方はあったかまで!!

※コロナウイルス感染症対策のため、定員に達し次第締め切りとさせていただきます。



## 介護予防教室 ～栄養について～

9月7日・9月13日は、筒井病院から米津さんにお越しいただき、介護予防教室を行いました。

筋肉になる栄養、たんぱく質を摂るためにはお肉を噛むための“歯”が大切！！  
歯ブラシの毛先の広がっていると磨き残しの原因に…。  
月に1度、歯ブラシの交換をしましょう！！



9月19日・9月25日は、管理栄養士（ジェイエムシー株式会社 保健情報部門）の岡本さんにお越しいただき、介護予防教室を行いました。

In Body という機械で浮腫みの程度や身体の各部位の筋肉量を知ることができます。

In Body は三原診療所にありますので定期的に測り、筋肉量が下がらないよう意識して運動、栄養を取り入れるようにしましょう！！

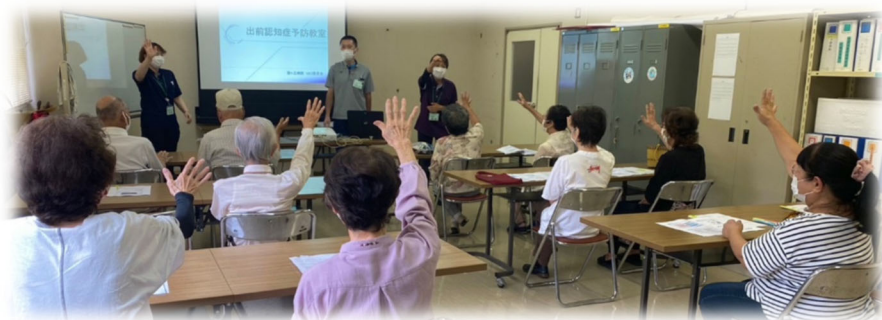


## 認知症予防教室 ～IN 拠点～



9月21日は拠点にて認知症予防教室を行い、沢山の方に参加していただきました。

聖ヶ丘病院 地域連携推進室  
長谷川さん  
中野さん  
長尾さん



## ? 脳トレ ?

認知症予防教室で行った脳トレのひとつ “連想ゲーム” をご紹介します。

### 問題①

・川 ・桃 ・鬼

### 問題②

・石 ・ハサミ ・紙

