



# 移動喫茶 ひまわり

【移動喫茶 ひまわり】は、いくつになっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることが出来るように、みなでお話したり聞いたりする場所です。

今年度のテーマは【高齢になっても元気であるための情報と普段から気を付けたいこと】です。歳をとっても元気に過ごせるように一緒に楽しく学びましょう♪

開催日	時間
令和6年 6月13日(木)	10:00~
7月11日(木)	10:00~
8月 8日(木)	※ 9:30~
9月12日(木)	10:00~
10月10日(木)	10:00~
11月14日(木)	10:00~
12月12日(木)	10:00~
令和7年 1月 9日(木)	※ 9:30~
2月13日(木)	10:00~
3月13日(木)	10:00~

場所 千厩農村勤労福祉センター



お問い合わせ
千厩寿慶会在宅介護支援センター
TEL 53-2430
担当 ソーシャルワーカー 京極

## 内容

### 6月 千厩町内にある施設のお話

「千厩町内にはどんな施設があるの?」「誰が利用できるの?」「利用料金は?」そんな疑問にお答えします。

### 7月 転ばぬ先の杖!福祉用具について

介護や支援が必要となる主な原因として、骨折・転倒が認知症、脳血管疾患に次いで第3位となっています。転ばない生活をするために福祉用具の活用方法についてお話しします。

### 8月 第3回 ものづくりワークショップ (保冷剤でオリジナル芳香剤作り) キャップハンディ体験!!

大人も子どももコミュニケーションを通し、みんなで助け合うことを学びましょう。

### 9月 認知症の対応について

9月21日は「世界アルツハイマーデー」、9月は「世界アルツハイマー月間」です。認知症の方への良い接し方、上手な対応方法について学びましょう。

### 10月 人生会議

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。健康で元気のある今だからこそ、「もしも」の時のことを考えてみませんか。

11月30日は「人生会議の日」

### 11月 ヤングケアラー・ダブルケアラーとは?

「ヤングケアラー」・「ダブルケアラー」をご存じですか?

### 介護予防体操

作業療法士が介護予防体操を教えます。一緒に身体を動かしましょう。

### 12月 特殊詐欺・交通安全について

12月は特殊詐欺・交通事故が一年で一番多い月!事件・事故に巻き込まれないために警察の方からお話を聞きましょう。

「まてのすけかるた(消費者被害防止啓発教材)」で消費者被害を学び、未然に防ぎましょう。

### 1月 第4回 ものづくりワークショップ (ゴム鉄砲作り) みんなで昔遊び♪

作ったゴム鉄砲で射的・お手玉・あやとりなど、昔あそびを通してみんなで交流しましょう♪

### 2月 お薬の正しい飲み方について

用法用量どおりに服用出来ていない人は70~80%、飲み残しによってムダになったお薬代は年間500億円!?ムダにしない、効果の出る正しい飲み方について薬剤師さんから学びましょう。

3・6・9・12月の1日は防災用品点検の日!!

### 3月 災害時のあれこれ

災害はいつ起こるか分かりません。災害から身を守るために心がけておきたいことと、生活の工夫についてお話しします。

