

# 健康自生地からのお知らせ



高齢者の皆さんが気軽に外出できるよう、「ここには、いつもいろんな人が集まってるよ」「私も趣味を活かして活動してみたい」「こんな活動があったら参加したい」など、ぜひ情報をお寄せください！

※9月は、健康自生の新たな申請がありませんでした。

(「健康自生地」は、商標登録第5486837号です。)

## 健康自生地スタンプラリー 第4シーズン応募締切間近!!



皆さん、応募箱への投函はもうお済みですか？  
たくさんの「まちめぐりポイント」を貯めながら、楽しく気軽に地域に飛び出しましょう！



- 対象者：市内在住の60歳以上(締切日時点)の方
- スタンプラリー応募締切：12月21日(水)
- 抽選日：平成29年1月中旬

特賞  
2万円相当の豪華賞品

健康づくりに  
つながるもの

ダブル  
チャンス賞

おでかけに  
役立つグッズ

※当選者への引き渡しは、その内容によって、取りに来ていただく場合と、郵送する場合があります。

※当選者は、専用ホームページ「たかはま元気 de ねっと」で発表します(苗字と町名のみ)。

問合せ先 いきいき広場内生涯現役まちづくりグループ ☎ 52-9873  
専用ホームページ「たかはま元気 de ねっと」 <http://www.takahamashi.info/>

たかはま元気

検索



## 第6回 高浜安立荘市民公開セミナー 「家族介護と認知症予防」～聴いて学び体験して納得～

高齢社会が進むなか、現在、高齢者の4人に1人が認知症またはその予備軍とされる軽度認知症だといわれています。認知症は今や身近な病気というイメージがありますが、その実態や予防方法については、まだ知られていないことが多いと思います。今回は家族介護の体験談を聴き、認知症予防のために高浜安立荘で取り組んできた回想法の体験と今話題のコグニサイズ<sup>(注)</sup>の体験を予定しています。認知症・介護に対して不安のある方は、この機会にぜひ、いっしょに学んでみませんか？

**と き** 11月20日(日) 午後1時～3時30分 ※受付 午後0時30分～

**と ころ** いきいき広場 2階大ホール(パソコン要約筆記あり)

(注)コグニサイズ…コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、頭で考えるコグニションと身体を動かすエクササイズを同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待できるプログラム

**講 師** ◆国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター  
予防老年学研究部 部長 島田裕之氏

◆家族介護体験談講話 青木幸夫氏

名古屋在住。長年にわたる夫人の介護のなかで感じた苦労や喜びなどご自身の体験談を予定

**定 員** 150人(先着) ※無料

**申込期限** 11月15日(火)



島田裕之氏

リハビリテーション医学、老年学研究のほか、コグニサイズの考案者であり現在全国各地で高い人気を誇る。

申込・問合せ先 特別養護老人ホーム高浜安立荘 ☎ 52-5050 FAX 52-5599