



大野北地域包括支援センター季刊誌

大野北の国から



通算 006号

平成25年度 第2号

25年度版の **大野北地域情報誌** が出来ました！

今年は
鹿沼公園の新緑
が目印！



安心・
生きがい活動



介護



福祉

大野北地域情報誌

には、元気な方にも
役立つ情報が満載です。ぜひ一度ご覧下さい。

桜の表紙の24年度版を持っている方は
最新版に取り替えましょう。

持っていないお友達にも
教えてあげて下さい。

情報誌は大野北地域包括支援センター、
大野北まちづくりセンター、大野北公民館、
ウェルネスさがみはらなどに置いてあります。

認知症はこんな病気



認知症の特徴、介護者の視点からみた接し方などを解説しました

認知症はこう防ごう



散歩をテーマにコースや持ち物を考えて脳に刺激を与える話し合いを行いました

認知症対策キャンペーンに多数ご参加頂き
どうも有難うございました！



参加者の声

- 「実際に介護を経験した方の話が聞けて勉強になった」
- 「認知症家族が抱えている問題や悩みが沢山あることに気付かされた」
- 「今までどう声を掛けたらいいのか迷っていたが、少しは理解できた様に思う」

参加の皆様から好評を頂きました。今後の教室にもぜひご参加下さい。

脳に効く！アート講座



特殊なクレヨンを用いて、自由な創作活動を行いました

認知症介護の心得



経験談に基づく講演の後、グループに分かれ経験談を語りあいました

11月までの介護・予防教室のご案内

家族介護教室

介護のコツを学んで元気に過ごしましょう！

日時	内容	申込締切日	定員	場所
10月15日(火曜) 午後	身体にやさしい介護技術	10月8日	約30名	大野北公民館 (鹿沼台1-10-20)

介護予防教室

会場周辺にお住まいの方、ぜひご参加下さい。

* 応募者多数の場合は、初めて参加される方を優先させていただきます。

日時	内容	申込締切日	定員	場所
10月 5日(土曜) 午前	運動(ラジオ体操)	9月25日	40名程度	市立淵野辺東小学校体育館 (東淵野辺3-17-1)
10月 4日(金曜) 午後	転倒骨折予防教室 1日目	9月25日	10名程度	中淵自治会館 (東淵野辺2-1-1)
10月11日(金曜) 午後	転倒骨折予防教室 2日目			
10月18日(金曜) 午後	転倒骨折予防教室 3日目			
10月25日(金曜) 午後	転倒骨折予防教室 4日目			
10月31日(木曜) 午後	運動(ウォーキング)	10月24日	20名程度	東嶽之内自治会館 (東淵野辺2-28-20)
11月 1日(金曜) 午前	足腰体カテスト	10月24日	各回 25名程度	県営上矢部団地集会場 (矢部新町1-15)
11月 8日(金曜) 午前	うつ/閉じこもり予防	11月 1日		
11月15日(金曜) 午前	栄養	11月 8日		
11月22日(金曜) 午前	口腔	11月15日		
11月29日(金曜) 午前	認知症予防	11月22日		

* 全回参加できる方



お申し込みは、締切日迄に
こちらまでお願い致します♡

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:00)

大野北地域包括支援センター

大野北保健室

しっかり眠って夏バテ予防！

《快適な睡眠のポイント》



60歳以上の3人に1人が、不眠を感じています！

★ 午前中に太陽の光を浴びましょう

毎日同じ時刻に起きて体内時計のリズムを整え、午前中に太陽の光を浴びて体内時計のスイッチを入れましょう！

★ リラックスタイムの後で布団に入りましょう

ストレッチ、読書などでリラックスしてから布団に入りましょう。

★ 自分にあった時間帯に寝ましょう

熟睡できないからといって早く就寝しても、なかなか寝付くことができずかえってストレスが溜まる場合があります。必要以上に早い時刻に就寝しないことが、睡眠が浅くなることや中途覚醒の予防につながります。

★ 昼寝は20～30分程度にしましょう

長い昼寝は夜間の睡眠を妨げます。昼寝は午後3時までの20～30分程度がベストです！



就寝前に「宝水」(コップ一杯の水)を飲みましょう！

大野北地域包括支援センター

〒252-0206

相模原市中央区淵野辺4丁目14-5ヴェリナス5 103号

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30～17:00)



お気軽に
ご相談下さい。