

「小ヶ倉地区ふれあいセンターだより」

出張 えがおカフェ

主催 戸町・小ヶ倉地域包括支援センター

日時 9月7日(土) 10:00~11:30

申込先 電話:095-879-7408

内容

「えがおカフェ(認知症カフェ)」は、認知症の方やそのご家族、認知症について関心がある方、地域住民、医療や介護の専門職など、どなたでも安心して相談や交流ができる場所です。

『認知症になっても尊厳ある生活を送るために』

～「もしバナゲーム(カードゲーム)」で考えよう! ACPについて～

ACP: 将来意思決定能力が低下した時に備えて、望む医療やケアについて家族や友人らと事前に考え話し合い、医療従事者やケアに関わる人々と情報を共有すること

新規
センター講座

『サマーコンサート』

日時 8月4日(日) 11:00~12:00

場所 第1研修室

プログラム お楽しみに!

定員 50人 ☎878-3796 センターまで

ピアノ/
中村 卓士



クラリネット
村畑 幸得



ご案内: 市民小ヶ倉フェール

休場日: 毎週火曜日と8/15

	7/1~20	7/21~31	8/1~31
9:00 ~12:00		開場	開場
12:30 ~15:30	開場	開場	開場
16:00 ~18:00	開場	開場	開場

使用料: 一般70円 高校生40円 小中学生30円

7/14(日) 午後4時~
☆ 団地公民館前広場 ☆
小ヶ倉団地自治会

夏休み講座

申込先: センター ☎878-3796 ※7/23「絵画教室」は定員となりました

募 集 中	講座名	月日	時間	参加料・その他
	楽しい親子料理 (講師: 赤崎奈穂子)	7月20日(土)	10~12	700円/組 9組まで
	夏休み「将棋教室」 (講師: 伊藤昭南)	7月25日(木)	10~12	①定員10人 無料
	夏休み「習字教室」 (講師: 桐の会)	8月10日(土)	10~12	①定員10人 無料
	夏休み「親子パン教室」 (講師: 前川沙織)	8月24日(土)	10~12	700円/組 9組まで

図書室

- ・「長崎県読書感想文コンクール 課題図書」
- ・「青少年読書感想文全国コンクール 課題図書」
- ・「西日本読書感想画コンクール 課題図書」

一覧表あります



■ 休日の市役所(含地域センター)の手続き、助成金やイベントなどのお問合せは下記へ
「あじさいコール」 ☎095-822-8888 (年中無休) 8:00~20:00



♠新着、寄贈図書のご案内

児童図書	ねずみくんからのおくりもの	なかえ よしを	一般図書	タカシマ・ハッシン	長崎伝習所・卒業生
	ねがいの木	岡田 淳		江戸に花咲く	宮部 みゆき
	ドラえもん探究ワールド水族館のなぞ	藤子・F・不二雄		アイスクリーム&シャーベット	坂田 阿希子
	いてもたっても	たけがみ たえ		万両役者の扇	蟬谷 めぐ実
	ばかっ	森 あさ子		スマホアイ	松岡 俊行
	じゅげむの夏	最上 一平		萌	馳月 基矢
	5分間のサバイバル算数パズルにちょうせん!	韓 賢東		イラストを見るだけでわかる新NISA	頼藤 太希
一般図書	花嫁、街道を行く	赤川 次郎	私はネガティブなまま幸せになることにした	大竹 裕	
	わたしのeyePhone	三宮 麻由子	山崎先生、お金の「もうこれだけで大丈夫!」を教えてください。	山崎 元	
	上手に「自分の気持ち」を出す方法	竹内 成彦	花と学ぶパンダに会いに行くための中国語	はな	
	うさんくさい「啓発」の言葉	神戸 郁人	散歩で良く見る花図鑑	亀田 龍吉	

私の参考になった記事



『フレイル（虚弱）を予防するためのポイント』（広報ながさき6月号 介護保険 お知らせ便 P.4）
 フレイルとは：年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと
 放置すると、要介護状態になる可能性があります。

運動	→動かない時間を減らす、ながら体操、筋肉を使う運動、ウォーキングで足腰を鍛える
栄養	→3食しっかり、肉や魚、卵、大豆などを毎食一品、水分を意識する、定期的に体重測定
口腔	→食後と寝る前の歯磨きや、義歯の清掃、よく噛んで食べ、よく話し口回りの筋肉を使う
社会参加	→日課や趣味、家庭での役割をもち、地域の交流の場に参加 →ふれあいセンターでは、サマーコンサート（8/4 ピアノ・クラリネット）第1研修室 センターまつり（12/1 小ヶ倉中学校吹奏楽部、民謡、舞踊、大正琴、フラメンコ 吹矢、パッチワーク、いけばなの演舞や作品展があります） →減塩・骨太料理教室、男性料理教室、みそ作り、クリスマスケーキ作り、門松づくり →戸町・小ヶ倉地域包括支援センター 9/7(土)「出張 えがおカフェ」第1研修室

※皆様のご参加をお待ちしています 申込先：ふれあいセンター 095-878-3796



- ◇ 徘徊と
間違えないで 散歩です
- ◇ 「加齢です」
聴くために待った 3時間
- ◇ 物忘れ
するからこれまで 生きられた
- ◇ 「食べました」
「食べたと思う」 「食べたかな」
- ◇ アレンジ
通じる仲間が 多くなり

脳トレ川柳

川島隆太教授の