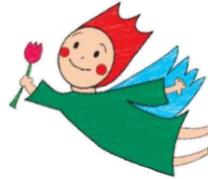


イベントカレンダー 2 February

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
			保育士と一緒に遊ぼう！ 【要予約】 10:00-11:30	子育て ティーサロン 10:00-11:30	映画上映会 オレンジ ランプ 10:00-12:00 【満員御礼】	
		飯島保育園 共催		田中先生の 健康相談 13:00-14:00	14:00-16:00 【満員御礼】	
5	6	7	8	9	10	11 祝 休館日
豊田スクエア ステップ 10:00-11:30				豊田育児教室 10:00-11:00		デイサービス は、通常営業
3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15	みんなで カレーライス を食べよう！		たまり場 とよだ 16:00-18:30 豊田地区 センター2階			
12 祝	13	14	15	16	17	18
			子育てサロンの 〜び♥のび 10:00-11:30 千秀センター	子育て ティーサロン 10:00-11:30		
レコード喫茶 13:30-15:30			会場利用団体 連絡会 13:30-14:30	田中先生の 健康相談 13:00-14:00	オレンジ ランプ講演会 14:00-16:00 【満員御礼】	
19	20	21	22	23	24	25
豊田スクエア ステップ 10:00-11:30	ポッチャ		介護者の つどい 10:00-12:00	会場利用団体 連絡会 17:30-18:30		
3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15		ご近所茶話会 13:30-15:00				
26	27	28	29			
	金井町スクエア ステップ 10:00-11:30 金井町内会館			豊田地域ケアプラザ マスコットキャラクター りっぷるん		
3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15		AI・AI・AIの会 13:30-15:00 飯島町内会館				

【2月のあいさつ標語】 「おはよう」の その一言で 笑顔咲く

2024年2月号

豊田だより

～ 豊田地域ケアプラザ広報紙 ～

今月号の内容

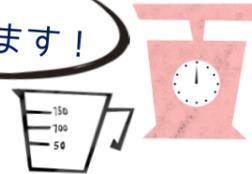
出前講座できます！
地域で学びましょう。



「住み慣れた地域で、いつまでも元気に生活を送る」ために
皆さまの「知りたい・学びたい」を実際に体験しましょう。

出前講座できます！

講座により
専門職を派遣できます！



学校や地域の子ども会、サロン、町内会、自治会の集まりなどで、子どもから大人、高齢者まで関心のある講座を皆で体験しませんか？
内容や時間は、相談のうえリクエストに応じますのでお気軽にご相談下さい！！！！

講座内容

健康講座 その1

保健活動推進員による【健康測定】

健康チェックで血管年齢測定やベジチェック、**体力測定**は握力測定や足指力測定など、健康づくりの講座です。

～保健活動推進員の活動～

健康に関する知識を広めるため、生活習慣予防など地域の実状に合わせた**地域の健康づくり活動を推進**しています。



健康講座 その2

【体操講座】

正しいラジオ体操や歩き方などを見直してみましょう！

【脳トレ】

脳の活動が**活発**になることが期待される、**指体操**や**足じゃんけん**など、楽しみながら体験しましょう！

健康講座 その3

ヘルスメイトによる【栄養講座】

子ども向け：

食事バランスチェック、「豆はこびゲーム」で正しい箸の持ち方を体験します。

大人向け：

食事バランスチェック、「塩分測定」などを体験します。

子育て中の方：

「野菜たっぷりレシピ」「離乳食のヒント」などを紹介します。

～ヘルスメイトの活動～

地域の乳幼児から高齢者まで幅広い世代の人を対象に、食生活講座、親子の食育講座などを開催し、**食を通じた健康づくり活動を推進**しています。



健康講座 その4

【口腔ケア講座】

「**口腔体操**」を体験します。

唇やほほ、お口の周りや舌の筋力をアップすることでお口の機能が高まり、食べ物を飲みこみやすくなります。お顔の表情もイキイキします。

「**咀嚼ガム**」を使い、咀嚼が足りているか体験してみましょう！



消費生活推進員による【オレオレ詐欺対策講座】

消費者被害を未然に防止するための講座です。

悪質商法の被害や手口をリクエストに応じて、**紙芝居**を使って伝えます！

～消費生活推進員の活動～

地域における消費者リーダーとして、地域と連携して自主的に悪質商法防止などの**消費者問題の学習や普及・啓発活動を推進**しています。



【高齢者体験】

車いす体験：

車いすの機能を確認し、車いすに乗ったり押したり車いすを利用する方の気持ちを知る体験します。

高齢者疑似体験：

「視野が狭くなるメガネ」「身体・手足に付けるおもり」

「関節を曲がりにくくするサポーター」などのセットを使い、体験を通じて高齢者の理解を深めます。



【権利擁護講座】

成年後見制度・相続・遺言など

本人の権利を守ります！

判断能力が不十分になった時、福祉サービスの**契約**は？**相続**、**遺言**のすすめ方は？

日常の**金銭管理**はどうするのか？

皆さんの「**疑問**」を解決します。



【認知症講座】

認知症についての**正しい知識**や、**つきあい方**について講座やグループワークを通して学びます。
認知症になっても**生活しやすい環境**を整えていきましょう。



講座体験は

「**住み慣れた地域で、いつまでも元気に生活を送る**」を考える**キッカケづくり**になります。

地域の皆さまの「知りたい」を、身近な場所で学びましょう！

ご希望の方は、**豊田地域ケアプラザ**（TEL：864-5144）まで。



社会福祉士【宅ちゃん＆星野くん】コラム

おさえておきたい 介護保険のポイント



介護保険制度は、いつから利用できるの？
介護保険サービスを利用できるのは65歳からです。

40歳～64歳の方でも、**加齢**にともなって生じる「**特定疾病**」により介護が必要と認定された場合、サービスの利用が可能となります。

ただし、医療保険との大きな違いは、病気で保険証を窓口に出せば適用されるが、介護保険サービスの利用には、保険者である市町村等に「**介護が必要な状態**」だと認めもらう必要があります。これを「**要介護認定**」と呼びます。認定を受けるための申請は、区役所や最寄りの**地域ケアプラザ**で手続きができます。
もちろん**豊田地域ケアプラザ**でも可能ですので、お気軽にご相談ください。