



# シニアのひろば



## 広げよう！「通いの場」 取り組もう！「介護予防」

「通いの場」とは、住民同士が気軽に集い、一緒になつて活動内容を考え、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる活動の場です。



また、地域の介護予防の拠点となる活動でもあり、通いの場の活動が広がることで地域の見守りや支え合いにもつながります。

### ◆通いの場でできること

- 体操などを行い、フレイル（体が虚弱になること）の進行を防ぎ、介護予防や健康づくりができます
- 通いの場への参加や活動を通じて、人と人のつながりができます

### ◆介護予防推進員養成講座

元気なうちから身近な場所で介護予防に取り組むことは大切です。知識や技術をリハビリ専門職などから学び、介護予防推進員として活動してみませんか。

【対象】市内在住

で、高齢者向けの運動など、介護予防の推進にご協力いただける方

【開催日】5月12日

(木)、19日(木)、

26日(木)、6月2日(木)、9日(木)、16日

(木)全6回

※新型コロナウイルス感染拡大状況で日程は変更となることがあります

【時間】午前9時30分～正午

【場所】田原福祉センター大会議室

【内容】講義および体操など

【定員】20人程度

【費用】無料

【申込】4月28日(木)までに高齢福祉課へ電話

▼高齢福祉課長寿介護係 ☎23-3217

## 地域包括ケアを考える講演会

昨今注目されている「お口の健康」について、豊橋市で訪問歯科クリニックを営んでい



る歯科医師の講演をYouTubeにて配信します。

ぜひご視聴いただき、お口の健康を保ち、健康寿命を延ばしましょう。

【テーマ】これから必要な口から食べるための支援

～東日本大震災の経験を生かして～

【講師】あい訪問歯科クリニック(豊橋市)院長 一瀬浩隆氏いっせひろたか

【配信期間】3月1日(火)～8月31日(水)

【視聴方法】YouTubeにて「田原市地域包括ケアを考える講演会」と検索。または、左のQRコードから特設サイトにアクセス



▲特設サイト

▼田原市医師会 在宅医療サポートセンター ☎29-0355

### ◆高齢者福祉の手引◆

安否確認緊急通報などのサービス、介護関係情報などを掲載しています。QRコードからご覧ください。

