

# 高島まるごと介護予防まつり

～笑って、学んで、<sup>けんこう</sup>健口になろう～

『いくつになっても達者で、住みなれた地域で安心して暮らし続けられる』こと、『いつまでもおいしく食べる』こと、は私たちの願いです。「見て」「聴いて」「体験して」介護予防について考えてみませんか。

日時

平成30年 12月 2日(日)

13時00分～16時30分

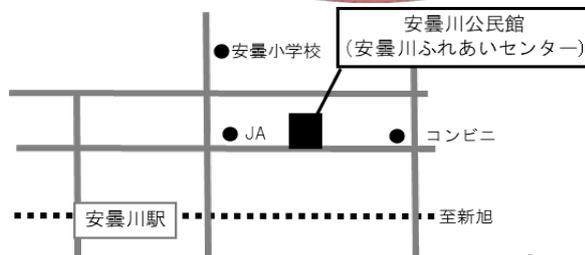
どなたでも  
参加できます  
(参加費無料)

場所

安曇川公民館

(安曇川ふれあいセンター)

高島市安曇川町田中 89 番地



## 講演会 (申し込み必要)

★ 在宅療養講演会：13時00分～14時20分

テーマ：「健口 (けんこう) で

いつまでも元気に」

講師：大西 啓之 先生

おおにし歯科クリニック 院長  
滋賀県歯科医師会常務理事



口から元気になれる楽しいお話です。今日から実践できることがみつかるはずです。

## 在宅療養講演会申込書

必要事項をご記入の上、FAX番号 (0740-25-8054) までお送りください。  
電話申し込みも可能です。<申し込み締め切り：平成30年11月28日(水)>

氏名	住所または事業者名	連絡先 (電話番号)

<お問い合わせ先> 高島市役所 地域包括支援課 電話：0740-25-8150 FAX：0740-25-8054

# 介護予防まつりコーナー

各コーナー開催時間：14時30分～16時30分



スタンプラリーで各コーナーをまわると先着順で粗品をプレゼント！



## お口元気アップコーナー

- ・お口を使ったゲーム・健口体操  
お口周りの筋肉を使ってチャレンジ！
- ・歯医者さんの相談コーナーもあります。



## 介護予防リハビリ

- ・飲みこむ力や身体機能をチェックしてみませんか？  
飲み込みにくさ、食べにくさを体験！食事の介護などいろいろなお相談に乗ります！



## やさしい在宅介護食教室

- ・家族と同じ食事を、おいしく安全な介護食へアレンジ！ヒントを学んで味わってみましょう。
- ・お持ち帰り簡単レシピあります。

1部:14:30～(20人)  
2部:15:30～(20人)

★当日総合案内にて整理券を配布します。



## 福祉用具コーナー

- ・最新の歩行器をご紹介します！
- ・実際に触れて、体感していただけます。  
必要な福祉用具が見つかるようサポートいたします。



## まちの保健室

- ・健康相談
- ・血圧や血管年齢の測定  
自分のからだ年齢をチェック！



## 高島あしたの体操

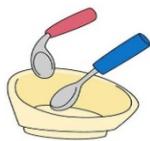
- ・みんなで体操を体験！  
きっと体もほぐれます。  
「フィットネス浜分」の  
スタッフと一緒にやってみましょう。

1部:14:30～15:00  
2部:15:30～16:00



## 保健所コーナー

- ・ほほえみ工房と共に日常生活用具  
(自助具)を紹介します。
- ・保健所による難病相談窓口紹介



## 笑いヨガ&リズム体操

- ・笑った後は、悩みも  
吹っ飛びます！！  
誰でも簡単にできます。  
一緒に楽しみましょう♪

1部:15:00～15:20  
2部:16:00～16:20



共催：高島市医師会／高島市役所健康福祉部地域包括支援課・健康推進課／高島市歯科医師会／滋賀県歯科衛生士会／高島市リハビリ連携協議会（公益社団法人滋賀県理学療法士協会、一般社団法人滋賀県作業療法士協会、滋賀県言語聴覚士協会）／たかしま福祉用具の会／滋賀県高島健康福祉事務所／公益社団法人滋賀県看護協会／高島市健康推進員協議会

後援：高島市医療連携ネットワーク運営協議会／高島市薬剤師会／社会福祉法人高島市社会福祉協議会／高島市民生委員児童委員協議会連合会／高島市介護サービス事業者協議会／高島市介護家族の会（紅葉の会・みのり会・ひまわり会・なごやか会）