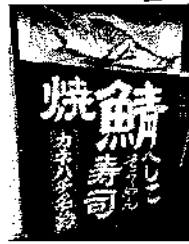


4 April

【かねはちさん情報】 営業時間 10時～17時半

2026(令和8年)



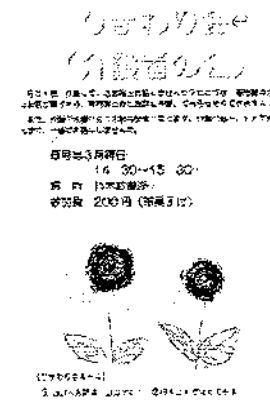
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6 (休)	7 (休)	8	9	10	11
12	13 (休)	14 (休)	15	16	17	18
19	20 (休)	21 (休)	22	23	24	25
26	27 (休)	28 (休)	29 (昭和の日)	30		

【介護者の会（ひまわり会）のお知らせ】

4月から第3月曜日 14:30～15:30

朽木診療所です。参加費 200円

小さなことでもお話すると、少しらくになるかもしれません。来てください！



<お問い合わせ>

朽木住民福祉協議会 事務局 電話：25-5730

高島市社会福祉協議会 担当：宮田



～編集後記～

「認知症についてみんなでしゃべろう」を実施して感じたことは、経験者のお話は、みんなの心にスッと入り、いろいろな工夫も教えてくれました。また、さすが専門職！頼りになります！みなさんの近くには相談できる人がたくさんいるよ！って思いました。

さと
あいの郷通信 VOL. 123

㊦んしんして、㊧つまでも㊨んびりと朽木の㊩で暮らせますように

発行：朽木住民福祉協議会

令和8年4月1日

電話：0740-25-5730

「認知症についてみんなでしゃべろう」を実施しました！

3/3（火）農民研修センターで実施しました。オアフの中川さんによる体操から始まり、各専門職からみなさんの不安や困りごとなど応えていただきました。

【早期発見のめやす】

- ・ 同じことを何度も言う、問う、する
- ・ しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ・ 話のつじつまがあわない
- ・ 周りへの気づかいがなくなり、頑固になった
- ・ ひとりになると怖がったり寂しがったりする

診療所で相談
できますよ！

【認知症】の人のために家族ができること

- ・ 「あれ、何かおかしい」は大事なサイン！
- ・ 早めに受診を！
- ・ 知は力！認知症の正しい知識をみにつけよう！
- ・ 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう

2月27日(金) リハビリ教室

「転倒したことがありますか？」の声から始まったリハビリ教室は、「歩行速度と転倒の関係」について学びました。加齢により、立位バランスが不安定になり、歩行、歩幅、速度の低下からの転倒につながることを、日常生活の中には転倒しやすい状況が多くあることを知りました。

運動機能を測定評価できるチェックもあるので、実施できるように学びました。

- ・ バランステスト
- ・ 椅子立ち上がりテスト
- ・ 歩行テスト

簡単なテストです。くっつき
でできますよ！ぜひ、お越し
ください！

3月6日(金) 智さんと体操

毎回、みなさん興味津々！やる気十分な体操です。男性参加者さん5名！全員で17名の参加者さんでした。

- ・ 年をとったら刺激は自分から求める！
- ・ 頑張る自分より、自分に合った動きをする！
- ・ 他の人と比べない！
- ・ 続けることが大切！
- ・ 面倒くさいと思うことをあえてする→5感が働くそうです。
- ・ 左右のバランスが大切。
- ・ いつもと違うことをしてみる！
- ・ 今日行くところがあることが大切！

たくさんよいお話を聞きました。

3月13日(金) おしゃべりに花が咲いて！

三寒四温を繰り返しながら、春はやって来る・・・と申しませんが、忍び足の春の気配を感じる今日です。皆さんもそれを感じておられるかのように、まだちょっと寒いね～とすごく元気な声で入ってこられます。

来られるとちゃんと血圧測定。「高いな～」「ま～これ位や」...等と体調管理されます。いつもならみっちゃん(看護師)に相談されますが、今日は残念ながらお休みなので、記録のみ。10時前後にお顔が揃う頃は、お喋りに花が咲いていい時間です。

ひとしきり話が弾んだ後、体操をしたり、ゲームをしました。体操や脳トレをしていくうちに暖かくなってきて、ストーブを消したぐらい。ゲームは、9周年祭で楽しむ紙コップタワーに挑戦。昨年を思い出して、どうしたら早く出来るか情報交換しながら...当日が楽しみです！

おやつにこわ餅の差し入れ。焼き立て熱々を皆さん「懐かしいね」「美味しいわ～」と喜んで下さって、おかわりも。やはり餅より食べやすいですね。

こわ餅呼び名あるある・・・うる餅(うるう餅)イタチ餅・・・色々出てきました。

～寄り合い処くっつき 4月予定～

- 4月3日(金) 智さんと体操
- 4月10日(金) レクリエーション
- 4月17日(金) レクリエーション
- 4月24日(金) 高島市民病院出前講座