



健康な
暮らしに
光を!

ぴっかぴか教室(全11回)

・・・知って安心これからの知恵・・・

長野市地域包括支援センター若槻ホーム
◆場所 コミュニティセンター 大会議室
◆時間 午前10時～午前11時30分

回	日程	内容
7	10月24日(水)	「認知症の理解と予防について」 ～認知症の知識や予防への取り組みについて一緒に学びませんか～ 講師 カインズライフ 総合施設長 田中 千恵先生
8	11月28日(水)	～足から元気に！脳から元気に！足のセルフケアとリフレッシュトレーニング～ 講師 (株)マイディアながの 駅前サロン代表 フットセラピスト 丸田 芳心美先生

(健康部会)

「介護のつどい」が開催されました

「介護のつどい」が9月13日(木)に若槻コミュニティセンター三登山ホールにて開催されました。

実際に介護された方に何が一番大変かを聞くと、大半の方がオムツ交換と言うことでした。それで今年の「介護のつどい」は介護制度について、現実に役立つオムツ交換の実演(写真)を中心としたオムツの種類と選び方、介護用品の展示と説明等を、それぞれの専門講師、メーカーの皆さんを迎えて実施しました。

当日は約60名の参加者が熱心に説明を聞き、次々に質問をして関心の高さが感じられました。参加していただいた皆さんの感想は、

- 「多くの新しい知識が得られ参考になった」
- 「いつか、これからの為に、とても参考になった」
- 「他人事ではないと思います」
- 「良く解りました、母の介護を反省しました」
- 「とても良かったと思います、今後も開いてほしい」
- 「介護体験者の話は実生活の内容の話で、とても参考になった」等々。

今後の参考にしたいと思います。

最後に「若槻なんちゃって男子大楽」でコーヒーの入れ方講座に参加された皆さんよりコーヒーの提供があり、ほっと一息つけたひとときになりました。



オムツを使った実演

【お知らせ】

- 例年ご協力頂いていた業者様のご都合により、今年は「高齢者等お住まい修繕お助け事業(住民デー)」は中止いたします。

(福祉健康部)

コミわか
土曜朝市

9月より毎週土曜日開催!

雨天の場合は翌日開催

(コミわか土曜朝市の会)

第5回自然観察会

木枯らしにもめげず
バードウォッチングで
秋の一日を

落ち葉を踏み分けて昭和の森を散策しませんか。

緑が生い茂った夏には目につきにくい野鳥の姿を目に出来る絶好の季節です。

里山の自然を凝縮した昭和の森にシジュウカラの仲間、キツツキの仲間のほかカララヒワ、エナガ、シメ、アトリ等が姿を見せて皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 11月18日(日) 午前8時～午前11時：小雨決行
場所 昭和の森公園
集合場所 昭和の森公園フィットネスセンター前
講師 羽田 収：日本野鳥の会会員、県自然観察インストラクター他
受付 午前7時45分～8時
参加費 無料
参加対象 小さいお子さんから大人までどなたでも参加できます。
注意事項 *季節がら寒さ対策をお願いします。
*飲み物、筆記具をご用意下さい。
*双眼鏡、野鳥図鑑等 お持ちの方はご持参下さい。

事前申し込み 準備の都合のため11月14日(水)までに
TEL & FAX：266-0034 (コミわか事務局)へ
申込、問い合わせは 若槻地区住民自治協議会「コミわか」事務局
TEL & FAX 266-0034