



堺第1高齢者支援センター・ 相原あんしん相談室便り



～介護予防手帳のご紹介～



町田市在住の概ね65歳以上の方を対象に、介護予防手帳を配布しています。

介護予防教室の開催状況、
市の介護予防事業の紹介、
活動記録など・・・
介護予防に役立つ情報が満載です。

高齢者支援センターが開催する、
介護予防事業等への参加や、
ご自身の介護予防活動の
記録にお役立てください。

もうお持ちですか？
町田市 介護予防手帳
2024

活動記録の回数に応じて、景品と引き換えることができます♪

介護予防手帳配布場所

→高齢者支援課窓口、高齢者支援センター、あんしん相談室、シルバー人材センター

～よくある質問～

1・手帳に記録できる活動は
どんなものが対象ですか？

お一人での活動ではなく、
ご友人などと**複数人で1時間程度**、
自主的に行った介護予防活動です。

2・どうやって記録を
するのですか？

★グループ・団体のスタンプを押す。
★グループ・団体にスタンプがない場合は
自分で日付と活動内容を記録する。



まだ間に合います！

【記入例】



介護予防手帳2023の景品交換はお済ですか？

2024年12月28日まで交換を延長しています。

集めたスタンプ20個・50個で交換できます。

※2023の手帳と
2024の手帳の
景品は異なります。
ご注意ください。



募集のお知らせ



～家族介護者交流会 開催のご案内～

- ・開催日 **2024年8月24日(土)**
- ・時間 **18:30～20:00**
- ・場所 **デイサービスひなた(相原町5-1)**

介護をしている家族が出会い交流する場です。

今回は「**介護サービス費用**」について
高齢者支援センターより情報提供をいたします。
皆様の体験談や心配事など話し合いませんか？

(協賛)

デイサービスひなた様

ヘルパーステーション相原
デイサービス様

★お申込み先★

堺第1高齢者支援センター
042-770-2558

「医師によるもの忘れ相談」

毎月1回 第3木曜日

認知症について気になる。
または病院に行くことを考えているが、
認知症について相談しておきたい方、
お気軽に医師によるもの忘れ相談が
できます。

「臨床心理士による介護者等相談」

毎月1回 第3水曜日または第4水曜日

こころの専門家による介護者等相談です。
認知症に対する理解と本人への接し方、
介護ストレスの軽減方法等の相談ができます。
認知症高齢者ご自身については、
認知症に対しての不安や悩み等を相談できます。

いずれも費用は無料。事前申し込みが必要です。

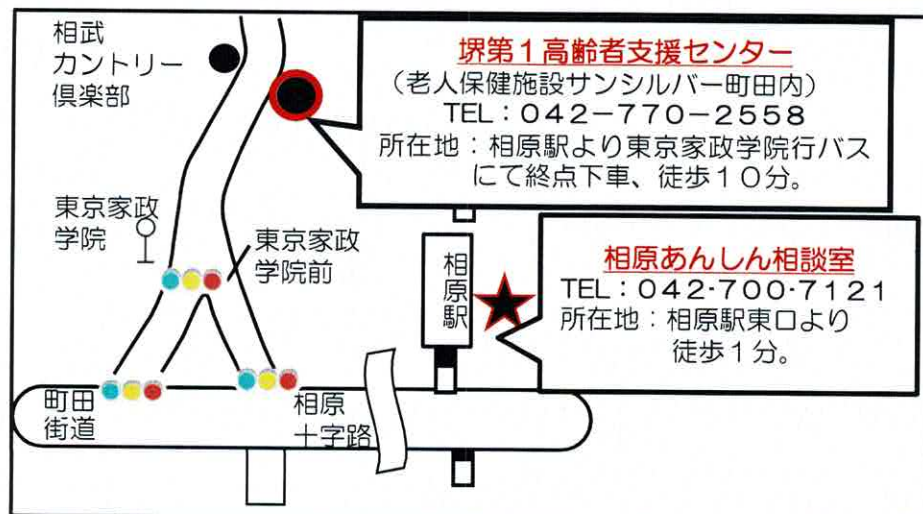


活動報告

5月23日 **家族介護者教室 開催**

JA町田堺支店にて家族介護者教室を開催!!

当日は、パナソニックエイジフリー様にご協力いただき、
様々な福祉用具の展示とシニアカーの試乗体験会を行いました。
「免許返納をしたので、参考になった。」と参加者の方から
お声をいただきました。



ご案内

開所日 **月～土**
(日祝休日12/29～1/3を除く)

開所時間
8:30～17:00

緊急時は上記時間以外
でも対応します。