

65才

梅田地区モデル事業広報第2号

いきいきから うめだ暮らし

発行元：足立区地域包括支援センター関原 東京都足立区関原 2-10-10 Tel03-3889-1487 Fax03-3887-1407

認知症のこと、どのくらい知っていますか？
今回は認知症について、わかりやすく寸劇で学べる「劇団うめはる」をクローズアップするとともに、認知症の予防方法、地域包括ケアシステムの取組みを紹介します！



うちはここじゃないんです

家にいるのに帰りたい



近所で道に迷う

家まで送りますよ



食後なのに「食べてない！」



おふろに入らない

おふろなんてイヤなんだよう



同じ話をくり返す

明日はなんの日？

劇団うめはるが伝えます!

認知症の寸劇を地域のために

寸劇を見て、演じて、認知症を知る

地域包括ケアシステムは、高齢者を地域で支える取り組みです。その活動の1つが、認知症について正しい知識を知っていただくこと。劇団うめはるも地域で認知症の方を支える活動として、「認知症サポーター養成講座」などで、認知症にありがちなシーンをわかりやすい寸劇で演じています。

劇団うめはるのメンバーは、地域包括支援センター関原を利用する65歳以上の方々。10月31日の総合ボランティアセンターでの「認知症サポーター養成講座」では、アドリブ満載の認知症の寸劇に笑顔が広がりました。

そんな劇団うめはるは、地域包括支援センター関原で毎月第1・3火曜日 11～12時に練習を実施。参加希望の方はぜひご連絡ください。



認知症を防ぐには

認知症は、脳の細胞が損傷を受けたり働きが悪くなることで、認知機能が著しく低下し、日常生活に支障をきたすようになった状態のこと。毎日の生活で予防に取り組みましょう。

● **食生活に気をつける**
バランスの良い食事を心がけましょう。



● **適度な運動をする**
ウォーキングや体操などの運動を続けていきましょう。



● **生活を楽しむ**
読書や趣味など、さまざまな活動を通して毎日を楽しんで。



● **人と積極的に交流を**
介護予防教室やサロンなどでお待ちしています！



認知症予防を地域でサポート！



地域包括ケアシステムの一環として、梅田地区で認知症予防のための取り組みが行われています。

梅田男談サロン 男性向けの健康麻雀。

日時 毎月第1・3火曜日 12時30分～16時

場所 地域包括支援センター関原（東京都足立区関原 2-10-10）



梅田クラブ 音楽を中心に楽しむサロン。🎵🎶🎷🎸

日時 毎月第3水曜日 10～12時

場所 梅田地域学習センター3階第一学習室（東京都足立区梅田 7-33-1）

介護予防教室 パークで筋トレ 運動で健康体力づくりを。

日時・場所 毎月第1月曜日 梅田地域学習センター体育館（足立区梅田 7-33-1）

毎月第3月曜日 梅島公園（東京都足立区梅田 7-20-9）

各 10～11時

※お問合せは地域包括支援センター関原（東京都足立区関原 2-10-10 Tel03-3889-1487）まで