

ほのぼの 南部包括だより

第108号 令和元年5月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは！元号が“平成”から“令和”へと変わり、時代の変化を感じる事が多くなってきました。

昭和時代の袋井駅前には、軽便鉄道が走っていたり、映画館があったり、袋井商業高校が現在の袋井南コミュニティセンターのところ、図書館は現在の小林米店のところに建っていたのを覚えていますか？そして平成時代には、花火大会が静橋から広愛大橋へ移ったり、暮らしのデパート「ヤオハン」が撤退したりと様々な変化がありましたね！さて、新令和時代袋井はどのように変わるのでしょ



うでしょうか？
みなさんも楽しみにしてお過ごしください。

～家の中での転倒を防ぐために～

電源コードに足を引っ掛けたり、浴室の床で滑ったり、階段から転げ落ちたり…年を重ねて足腰が弱ると些細なことでも転びやすくなります。家が危険地帯にならないように注意しましょう！



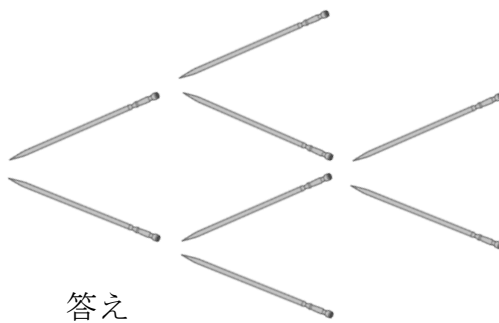
check

- コードは部屋を横切らせないように！
- 階段・トイレに手すりをつけましょう！
- 浴室や敷居などの段差に注意しましょう！
- 洗い場のマットは滑りにくいものを選びましょう！
- 着替えるときは片足立ちせずしっかり腰かけましょう！

認知症を遠ざける 楽しい脳のストレッチ



8本のつまようじを使って金魚を作りました。
この金魚の向きを逆さにするには、最低何本のつまようじを動かす必要があるのでしょうか？



答え

- ① 3本 ② 4本 ③ 5本 ④ 6本 ⑤ 7本

※答えは裏面へ

覚えていますか？ 平成の名言集

「自分で自分をほめたい」

アトランタ五輪（平成8年）で銅メダルを獲得した有森裕子さんが、ゴール後に語りました。

「痛みに耐えて、よく頑張った。感動した！」

平成13年の大相撲夏場所で優勝を果たした横綱・貴乃花に、小泉首相（当時）が贈った言葉。

「どげんかせんといかん」

平成19年、当時宮崎県知事だった東国原英夫さんが所信表明演説で述べたフレーズ。

「いつやるのか？今でしょ！」

林修さんが予備校のCMで、学生に語りかけるように放ったひと言。平成25年の流行語大賞受賞。

「お・も・て・な・し」

平成25年、オリンピックの開催都市を決めるIOC総会でスピーチした、滝川クリステルさんのひと言。

おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！

◇介護者同士の交流ができます！

◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

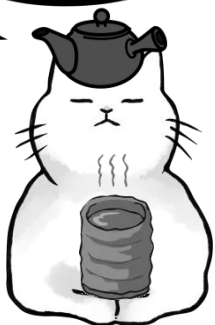
6月18日（火） 9時30分～11時30分
高南コミュニティセンターきぼう館

7月16日（火） 9時30分～11時30分
田原農村総合管理センター



緑茶は言わずと知れた「茶カテキン」の効能で、ビタミンEの10倍の抗酸化作用の高い飲み物です！

お茶の季節だの～



認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ

正解は？

