



認知症カフェOPENしています

認知症カフェは、認知症の症状がある方やご家族、認知症を予防したい方・地域の方など、どなたでも自由に参加できる集いの場で、参加費は無料です。

○おたがいさんカフェ

日時／毎月第3金曜日 14：00～16：00

場所／ダイユー矢板店（2月16日）

ベシア矢板店（3月15日）

内容／・5分でできる「物忘れチェック」

- ・脳トレプリントの配布
- ・認知症予防のための制作 など



「最近、物忘れが心配」「家族が認知症で苦労している」と感じている方は、ぜひお越しください。

○なんくるないさあ

参加者の皆さんで楽しくおしゃべりをしたり、季節に合わせた制作などを行っています。無料の送迎もありますので、ぜひお越しください。

日時／毎月第4日曜日 13：00～15：00

場所／

居宅介護支援事業所「マイホームコリーナ」

内容／・季節に合わせた制作

- ・当事者や参加者同士の交流 など

申込・問い合わせ／高齢対策課 ☎（43）3896



健幸長寿コラム vol.8 ～バランス能力を回復して転倒を予防しましょう～

高齢になると、体を支える筋力が弱くなることや、足の裏の感覚が鈍くなることなど、さまざまな原因が重なりバランス能力が低下してまいります。

目を開けた状態で、片脚立ちが20秒保てないと、転倒のリスクが高い状態とされています。毎日、「片脚立ちトレーニング」を続けて、バランス能力を保ちましょう。

〈片脚立ちトレーニング〉

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

必ず、どこかにつかまりながら行いましょう

床につかない程度に、片脚を上げます



新生活も応援します！
運転免許取得更新
応援します。
視力確認
無料です。

まぶしい時の強い味方
取付簡単
メガネにはさむ
サングラスに
着け外してきて
とても便利！
日本製 ¥4,400(税)

認定補聴器技能者
ID番号 38532
登録番号 20-3418
菊地理
有効期限 2023年4月1日～2028年3月31日
公益財団法人 テクノエイド協会
寒い時こそ、結露に注意が必要です。補聴器を長くお使いいただくコツです。しっかり乾燥させましょう。

予め耳鼻咽喉科専門医の診察を受けることをお勧めします。
やいた補聴器
ジュエリきくち
ダイユー矢板店前木幡
定休
営業時間 10:00～18:00
0287
43-1347