

平成 26 年 11 月 7 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

紅葉の便りも聞かれ、朝夕がぐっと冷え込むようになりましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか。寒くなってくるにつれ今年もまたインフルエンザの季節がやってきます。例年12月頃から流行しだし、1、2月頃がピークとされています。インフルエンザの予防接種はお済みでしょうか？ 予防接種で絶対インフルエンザにかからないわけではありませんが、発病を60%予防し、かかってしまっても重症化を防ぐことができるとされています。ご自分のインフルエンザの感染・重症化予防のほか、ご家族への感染予防、重症化しやすいお年寄りや子ども、病弱な方へ感染を広げない意義もあるので、予防接種が可能な方はできるだけ予防接種を受けるのが望ましいでしょう。



●●●天名地区 高齢者成人教室にお邪魔しました。

11月6日(木)、天名公民館の高齢者成人教室にお招きいただき、公民館2階にて介護予防の教室を開催いたしました。御園、徳田の地区の方22名様ご参加いただき、座ってできる転倒予防のための体操、認知症予防のヒントについての講話、頭と体を使うゲームの3部構成で、朝9時半から約2時間お付き合いいただきました。

体操や頭と手指を使う手遊びでは普段しないような動きをたくさんしていただきました。簡単にできた方、ちょっと大変だった方も、できた・できなかったということだけでなく、皆さんがご自身の身体の状態に改めて気づいて、介護予防について考えていただく機会になればと思います。



最後に2チームに分かれ、輪になってゲームを行いました。お隣同士で競ったり協力したり、勝っても負けても大笑いで大いに盛り上がり、私たちもとても楽しい時間を過ごさせていただきました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。





平成26年度 12月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒・尿失禁予防体操教室などを開催しております。興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成26年12月5日(金) 太極拳
12日(金) 頭の体操
19日(金) 栄養教室



- ☆ 時間：午後1時30分～2時30分
- ☆ 場所：ルーエハイム 2階 相談室
- ☆ 参加費：無料
- ☆ 対象者：概ね65歳以上の方、介護予防に関心のある方

※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム
☎ 059-372-3811 担当：安田・浅岡・大西



★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45～17:30	電話相談	24時間受け付けております