

平成 27 年 11 月 6 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)

11 月になり、各地の紅葉の便りも聞かれ、秋も深まってまいりました。日中は暖かくても朝夕は冷え込むようになりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。寒くなるにつれ、インフルエンザの流行も始まります。予防にはワクチンの接種だけでなく、十分な睡眠と食事で体調を整え、外出したら手洗いうがいすることが大切です。



脳を使って認知症を防ごう！

日頃から頭を使っているとぼけにくい、

高齢者の中にはアルツハイマーを発症する病変が脳の中に起こっているのに、認知症を発症しない方があることがわかっています。このような方は日頃から頭をよく使って、「認知的予備力」と言われる知能の蓄えのようなものがあるようです。つまり、日頃から頭をよく鍛えていると、脳が多少ダメージを受けても影響が出ないよう耐えられる、ということのようです。



平成 27 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 27 年 12 月 4 日(金) 太極拳
 11 日(金) 頭の体操
 18 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 にてお申し	 し込み、お問 込みください	 い合わせ先	 ※ お電話
	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