

「いつまでも あなたらしく」



介護予防通信
第25号(令和6年夏発行)

問合せ先
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉課
電話:81-7163 (直通)

ちがさきオレンジDay

9月は「世界アルツハイマー月間」です。

茅ヶ崎市では、アルツハイマー月間にあわせて、認知症に関する理解を深めるイベント「ちがさきオレンジDay」を開催しています！



さまざまなイベントをご用意しているので、認知症について「見て」「知って」「感じる」きっかけにしませんか？

とき 令和6年 **9月21日(土)** ところ
10:00~15:30

詳細 市HPをご覧ください。➡



- ・市役所前広場
- ・1Fふれあいプラザ
- ・1F喫茶
(カフェドットコム)
- ・4階会議室1~4

茅ヶ崎市認知症あんしんガイドを活用しましょう！

認知症について、
もっと詳しくしり
たい！

家族が認知症かもし
れない…
どこに相談したら良
いの？

予防につながる
教室って何があ
るの？

認知症の方に接すると
きに、何に気を付け
ればいい？



茅ヶ崎市では、予防と共生社会をキーワードとして、認知症予防のポイント、症状、認知症の方への接し方、利用できるサービス、相談機関、医療機関などを掲載した「茅ヶ崎市認知症あんしんガイド」を発行しています。

市役所高齢福祉課の窓口や、各出張所、図書館や公民館、各地区の地域包括支援センターやコミュニティーセンター等でも入手できます。また、市のホームページにも掲載しています。



詳しくはこちら
(市HP)



介護予防教室カレンダー

8月 

月	火	水	木	金	土	日
29 ^{大安}	30 ^{赤口}	31 ^{先勝}	1 ^{友引} 転倒予防教室①	2 ^{先負}	3 ^{仏滅}	4 ^{先勝}
5 ^{友引}	6 ^{先負} 転倒予防教室⑱	7 ^{仏滅} 転倒予防教室⑲	8 ^{大安} 転倒予防教室⑧	9 ^{赤口} 転倒予防教室⑦	10 ^{先勝}	11 ^{友引} 山の日
12 ^{先負} 振替休日 転倒予防教室⑫	13 ^{仏滅}	14 ^{大安} 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	15 ^{赤口} 転倒予防教室⑭	16 ^{先勝} 転倒予防教室③	17 ^{友引}	18 ^{先負} 転倒予防教室⑬
19 ^{仏滅} 転倒予防教室⑳	20 ^{大安} 転倒予防教室⑯	21 ^{赤口}	22 ^{先勝} 転倒予防教室⑥	23 ^{友引} 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	24 ^{先負}	25 ^{仏滅}
26 ^{大安} 転倒予防教室②	27 ^{赤口} 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪	28 ^{先勝} 転倒予防教室⑨	29 ^{友引}	30 ^{先負}	31 ^{仏滅}	1 ^{大安}

9月 

月	火	水	木	金	土	日
26 ^{大安}	27 ^{赤口}	28 ^{先勝}	29 ^{友引}	30 ^{先負}	31 ^{仏滅}	1 ^{大安}
2 ^{赤口}	3 ^{友引}	4 ^{先負} 転倒予防教室⑲	5 ^{仏滅} 転倒予防教室①	6 ^{大安}	7 ^{赤口}	8 ^{先勝}
9 ^{友引} 転倒予防教室⑫	10 ^{先負} 転倒予防教室⑩、⑪、⑯、⑰ 公園体操	11 ^{仏滅} 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	12 ^{大安} 転倒予防教室⑧	13 ^{赤口} 転倒予防教室⑦	14 ^{先勝}	15 ^{友引} 転倒予防教室⑬
16 ^{先負} 敬老の日 転倒予防教室⑳	17 ^{仏滅}	18 ^{大安}	19 ^{赤口} 転倒予防教室⑭	20 ^{先勝} 転倒予防教室③	21 ^{友引}	22 ^{先負} 秋分の日
23 ^{仏滅} 振替休日	24 ^{大安}	25 ^{赤口} 転倒予防教室⑨ フレイルチェック	26 ^{先勝} 転倒予防教室⑥	27 ^{友引} 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	28 ^{先負}	29 ^{仏滅}
30 ^{大安} 転倒予防教室②	1 ^{赤口}	2 ^{先勝}	3 ^{先負}	4 ^{仏滅}	5 ^{大安}	6 ^{赤口}

ちがさきフレイルチェック 会場一覧

詳しい会場や時間はこちらから

9月25日(水) 14時~16時	松林公民館 1階講義室
---------------------	-------------

※8月は熱中症予防のためお休みです。



ちがさき
フレイルチェック(市HP)

転倒予防教室 会場一覧

① 茅ヶ崎地区コミュニティセンター	⑪ コミュニティセンター湘南
② 茅ヶ崎市地域医療センター	⑫ ハマミーナ まなびプラザ体育室
③ 高砂コミュニティセンター	⑬ 松林ケアセンター1階
④ 茅ヶ崎公園体験学習センター	⑭ 鶴が台団地 集会所
⑤ 海岸地区コミュニティセンター	⑮ 香川公民館
⑥ しおさい南湖	⑯ 小和田地区コミュニティセンター
⑦ 鶴嶺東コミュニティセンター	⑰ 松浪コミュニティセンター
⑧ ダンロップスポーツクラブ茅ヶ崎店	⑱ 浜須賀会館
⑨ 鶴嶺西コミュニティセンター	⑲ 小出地区コミュニティセンター
⑩ 小和田公民館	⑳ 神奈中スポーツコンボBB茅ヶ崎 (茅ヶ崎2-7-71 そよら湘南茅ヶ崎 2F)

詳しい会場や時間はこちらから



転倒予防教室(市HP)

みんなで公園体操 ※8月はお休みです

日時: 毎月第2火曜日(雨天中止)10:00~10:45

場所: 第1カッターきいろ公園(中央公園)

申込: 不要



中止の場合はホームページでお知らせします。

茅ヶ崎 公園体操



検索もしくは、右の二次元
バーコードからホームページ
にアクセスできます



認知症予防のために脳トレに挑戦してみよう!

あるなしクイズ

「ある」方に共通しているものは何でしょうか。

【第1問】



ある ○	なし ×
かみあかばね	さいわいちょう
ほくろ	そばかす
おしろい	けしょう

答え

②、③、④、⑤、⑥、⑦、⑧、⑨、⑩、⑪、⑫、⑬、⑭、⑮、⑯、⑰、⑱、⑲、⑳



【第2問】



ある ○	なし ×
消防車	パトカー
タコ	イカ
ポスト	手紙

答え

「消防車」は「タコ」の目や「イカ」の目や「手紙」の目



並べ替えクイズ

ひらがなを並べ替えて、言葉をつくりましょう。

①めやだきま

()

②っぱてげすてい

()

③るーぺぼん

()

④やしくしよ

()

⑤がきさち

()

⑥ぺぼとっとる

()

⑦おつたのたかき

()

⑧めそんーすこぶ

()



答え

①めやだきま ②っぱてげすてい ③るーぺぼん ④やしくしよ ⑤がきさち ⑥ぺぼとっとる ⑦おつたのたかき ⑧めそんーすこぶ

