



狛江市 市民向け

「認知症サポーター養成講座」開催

やってきました2024年！今年も「こまえ正吉苑」をよろしくお願いたします☆

話は変わって、皆さまは「認知症サポーター」をご存知ですか？「認知症」に対する正しい知識と理解を深め、地域の認知症の方やそのご家族をそっとサポートする役割を担っています。そんなサポーターの輪をひろげていくことを目的に「認知症サポーター養成講座」を開催します。受講者には「オレンジリング」のプレゼントもあります！ご興味のある方、ぜひご参加ください。

～記～

【日時】：1月23日（火）13:30～15:00

【講師】：地域包括支援センターこまえ正吉苑 大井剛センター長

【場所】：防災センター402・403会議室（市役所となり）

【予約/問合せ】：狛江市高齢障がい課 高齢者支援係

☎ 03-3430-1251

*要予約：電話または電子申請

【予約受付】：1月4日（木）8:30より（定員25名）



🐦 気軽に ZOOM で体操しませんか？

毎月第4金曜日開催の【上和泉地域センター 体操教室】。こちらの体操教室は ZOOM での同時配信も行っています。①スマホ・パソコン・タブレットがある ②ZOOM サイトへのアクセス・アプリがダウンロードできる ③メールの送受信操作ができる →①～③の環境がある方は、ぜひお気軽に ZOOM 体操教室への参加を検討してみてくださいね♪（1月は26日開催）

<ZOOM 配信申込・問合せ> 地域包括支援センター こまえ正吉苑 大井・園田

唾液腺のマッサージをやってみよう♪

唾液には *口腔内の水分を保ち、乾燥を防ぐ *口腔内を清潔にし、粘膜を保護する *口腔内の細菌の繁殖を抑制する *発音をなめらかにするなどの効果があります。そこで、今回は唾液の分泌をよくする3つの「唾液腺マッサージ」をご紹介します！
1.耳下腺（耳の前下方；もみあげ付近）→指全体で耳の前、上の奥歯辺りを後ろから前に円を描く。
2.顎下腺（頬骨の下方；顔のエラ付近）→親指を顎骨内側の柔らかい部分に当て、耳の下からの下までを順番に押す。
3.舌下腺（口腔底部の舌の下方；顎の下）→両手の親指をそろえて、顎の下から軽く押す。

皆さんで唾液腺のマッサージ、やってみましょう♪



1月

こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
				体操教室 申し込み開始日		
7	8	9	10	11	12	13
			無料体操教室 13:30~14:30 谷戸橋地区センター	さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館		
14	15	16	17	18	19	20
	野川緑道を歩く会 10:00~11:00 野川地域センター前 集合			“さくらカフェ” は毎月第2 木曜日に開 催している カフェです。 (予約不要)	無料体操教室 13:30~14:30 野川地域センター	
21	22	23	24	25	26	27
	野川緑道をゆっくり 歩きます。 【雨天中止】 (予約不要)		家族介護者の会 13:30~15:00 正吉苑会議室		無料体操教室 13:30~14:30 上和泉地域センター	
28	29	30	31			
	(祝日のため、第3 月曜日開催となり ます。)		日頃介護をされている方が気軽に 介護について困ったことなどを お話する会です。(予約不要)		健康運動指導士、宮崎先生の 体操教室です。(予約制) ⇒<ZOOMでも配信します。	

- 無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制となっています。お1人様1か所の申し込みです。1月4日8:30より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- 諸事情により、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで