

～みんなの居場所・生き場所・活かす場所～

筋ちゃんサミット & 支え合いフォーラム

9月5日 土 12:30-16:30

in 日置市伊集院文化会館
(日置市伊集院町郡一丁目100番地)

入場
無料

プログラム

- 12:30 開場・受付開始
- 12:30～ 展示・体験コーナー（詳細は裏面記載）
- 13:40 オープニング 伊集院中学校吹奏楽部演奏
- 14:00 開会
- 14:05 最高齢賞・筋寿賞表彰
- 14:20 筋ちゃん広場・地域の活動について情報提供
- 15:05 講演
- 16:30 閉会

講演

ちさんちしょう
演題 「地参地笑でいつまでも健康に」

～通いの場を20年続けてきてわかったこと～



岡山県津山市役所健康増進課
安本 勝博氏（作業療法士）

筋ちゃん広場立ち上げ初年度にご支援
いただいた先生です！

展示・体験コーナー

開会までコーナーを
お楽しみください♪

12時30分から
始まるよ！

展示コーナー

各広場の工夫や自慢がいっぱい！これまでの歩みをぜひご覧ください♪

住民コーナー

筋ちゃん広場参加者の
アイデア大集合！



リハコーナー

リハビリ職と一緒に
体を動かそう！



支え合いコーナー

地域のお宝発見！
身近な支え合いを
のぞいてみよう♪



図書コーナー

脳トレや体操の本が
その場で借りれるよ♪



体験コーナー

大画面で楽しく体験！ゲー
ム感覚で運動や脳の健康チ
ェックをしてみよう！

「高齢者元気度アップポイント事業」の対象です。
元気度アップ・ボランティア手帳をお持ちの65歳以上
の方はご持参ください。



まちのコイン
『とっぱ』
もらえるよ！

お問い合わせ

申込み

日置市地域包括支援センター
電話:099-248-9423

当サミットのご案内は日置市の
ホームページにも掲載しています。

電話または右の二次元コード
にてお申し込みください。

申込締切: 8月31日(月)

(当日参加可)



❖新しいことにチャレンジしてみませんか❖

回覧

脳ハツラツ倶楽部

脳ハツラツ倶楽部は、タブレット端末を活用した脳活性化トレーニングや軽い体操など、楽しく脳を元気にする教室です。初めての方でも安心のやさしい内容で、講師がしっかりサポートします！

脳を若くする3つのポイント

- ☒ 人とたくさん会話する！
- ☒ 新しいことにチャレンジする！
- ☒ たくさん笑う！

参加した方の声

- ・新しいことに挑戦できた!!
- ・気持ちが前向きになった!
- ・みんなで笑いながら楽しく脳トレできた!!

1. 日 時 9月4日から11月20日まで（毎週金曜日）全12回

各回とも午後1時30分から午後3時まで

2. 場 所 日置市日吉中央公民館（住所：日置市日吉町日置377-1）

日吉保健センター（住所：日置市日吉町日置1205-1）

※ただし、第3回、第8回、第12回は保健センターでの開催です。

3. 対象者 日置市にお住まいの65歳以上の方

4. 定 員 30人

タブレット端末は貸し出します

5. 参加費 1,500円（テキスト代）

6. 申込締切 8月14日（金）

7. 申込方法 QRコードから回答（電話による申し込みも可能です）

申込用
QRコード



申込先・お問い合わせ

日置市地域包括支援センター 電話 099-248-9423

相談してみませんか、これからのこと。



地域包括支援センター 出張カフェ＆相談会のご案内



日時：8月21日（金）午前10時～正午

場所：日日 nova[ひびのば]（住所：日吉町日置 493）



もの忘れのこと、介護のこと、これからのこと。
気になることはお気軽にご相談ください。



もしかして認知症…？

どんな症状が
あるのかな



最近のことを
忘れてしまう



誰と約束していた
かな…？

意欲の低下



なんとなく
人に会いたくないな…

気分や
性格の変化



イライラしたり、
急に落ち込んだり
してしまう…

段取りや計画が
苦手になる



次は何をするん
だったかな…

※ ここに挙げたものは一例です。

認知症は誰でもなる可能性がある脳の病気です。

認知症になっても、住み慣れた場所、地域の方々とつながりを持ち、希望を持って自分らしく暮らし続けるためには、本人・家族・地域全体で認知症を正しく理解し、やさしいまちをつくるのが大切です。

「いつもと違うな」と感じたらそれは大事なサインです。



早く気付くことで必要な治療や支援につながりやすくなり、
生活の工夫もしやすくなります。



ぜひ、お気軽に
お越しください♪

【お問い合わせ先】

日置市地域包括支援センター

☎ 099-248-9423