



# 「えべや かたくりの里」だより

## 囲碁・将棋・麻雀の日

11月6日・12月4日  
1月8日・2月5日 (水曜日)



午前9時30分～12時 参加費無料  
11月～2月まで毎月1回どなたでも気軽に囲碁・将棋・麻雀を楽しんでいただけるよう準備をしてお待ちしています。1人でもお気軽にご参加下さい。

## 家庭介護教室 (全2回)

### 認知症介護のポイントと薬の効果

家族に認知症の症状、物忘れや妄想・徘徊などの症状が現れた時どうしたらよいのか。認知症の基本的な知識、医療面から認知症薬の効果や観察のポイントなど日々の暮らしについて専門家と一緒に考えます。

**第1回 11月25日 (月) 午後1時30分～3時**

**テーマ: 認知症とは? 関りのヒント**

講師: 八田桂子さん 認知症ケア専門士  
(グループホームひだまりの里ささがホーム長)

認知症状を悪化させないための関り方、良好な関係づくりに必要なこと。



**第2回 12月4日 (水) 午後1時30分～3時**

**テーマ: 認知症のお薬の話**

講師: 前沢豊明さん 薬剤師  
松本薬剤師会在宅医療推進委員

なぜ薬は継続して飲まなくてはいけないのか、薬による認知症状の観察ポイントなどをうかがえます。



## 災害ボランティア養成講座(講演会)

### 防災減災のための心の科学

～災害現場でおぼえておきたいこと～

**11月21日 (木) 午後7時～8時15分**

講師: 菊池 聡氏 信州大学地域防災減災センター長

参加費: 無料 申し込み不要

災害のような緊急時には、「思い込み」による行動で予想もしない被害が発生し、時には人命が危険な事態になることがあります。

今回は認知心理学面から、人の誤った「思い込み」や「錯覚」が生じる仕組みとその対策を伺います。

※信州大学出前講座

申し込み用紙 FAX

## 転ばんジェントルマンとレディーの会

11月13日 (水) 午前9時30分～11時00分

11月27日 (水) 午前9時30分～11時00分

テーマ: お家にいなが楽々体操で転倒予防

講師: 土井麻弓さん 健康運動指導士  
赤津恵子さん 健康運動指導士

参加費: 200円

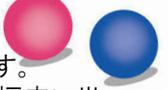
持ち物: 水分 運動靴、タオル

## 新感覚スポーツ「バルシューレ」

11月15日 (金) 午前9時30分～11時00分

講師: 松本山雅 FC スタッフ 参加費無料

ドイツで開発されたボールを使った運動講座です。全国で話題となっており、子どもからシニアまで幅広い世代の方を対象として、楽しく効果的に身体を動かすことのできるバルシューレを体験してみませんか。



## 【再彩クラブ講座案内】

対象者: 概ね60歳以上の方  
参加費: 250円 材料費別途

### ゆっくり運動

11月12・26日 (火) 午後2時～3時30分

講師: 川上有子さん

持ち物: タオル 水分補給の水

テーマ: 代謝を上げて、太りにくい身体づくりをしよう!

疲れにくい体作りをテーマにリンパマッサージや椅子に座ったまま、下肢の筋肉を鍛えていきます。



### みんなでポカポカ芋煮で昼食会!

11月19日 (午前10時～午後1時)

持ち物: エプロン・マスク・三角巾

参加費: 650円(昼食代含む)

里芋と秋野菜をたっぷり入れた芋煮とその他メニューはお楽しみ!

皆でわいわい昼食を食べます。

希望講座名	氏名	電話	各種講座申し込み先 朝日村社会福祉協議会 電話 99-2340 FAX 99-2733 担当 北沢
		99-	

# 11月「えべやかたくりの里」講座案内

( 朝日村社会福祉協議会 電話99-2340 F A X 99-2733 )

	月	火	水	木	金
	4	5	6	7	8
午前	休館日	ミニデイサービス	囲碁・将棋・麻雀の日	ミニデイサービス	さんでい講座
午後		再彩クラブ (読む楽しみ)			
	11	12	13	14	15
午前		ミニデイサービス	転ばんジェントルマンと レディーの会	ミニデイサービス	バルシューレ体験
午後		再彩クラブ (ゆっくり運動)			
	18	19	20	21	22
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	さんでい講座
午後		再彩クラブ (芋煮会)		災害ボランティア講座	
	25	26	27	28	29
午前		ミニデイサービス	転ばんジェントルマンと レディーの会	ミニデイサービス	
午後	家庭介護教室 ふらっとふらっとカフェ	再彩クラブ (ゆっくり運動)			
	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
午前		ミニデイサービス	囲碁・将棋・麻雀の日	ミニデイサービス	
午後		再彩クラブ (ゆっくり運動)	家庭介護教室 (認知症薬について)		ふれあい学習

## あさひさんでい講座

11月8・22日・12月13・20日 (金曜日開催)

参加費250円 材料費別途 午前9:30~11:00

☆木版で素敵な模様の布を作ろう

☆みんなでわいわいカラオケ

☆書道でストレス解消!

## ぷらっと(気軽に)ふらっと(いっしょに)カフェ

近所でちょっと気になる人がいる...

子育て・障がい・介護・生活全般など、なんでも相談窓口

日時:11月25日(月)/12月16日(月) 午後1:00~3:00

※申し込みは不要です。お気軽にお立ち寄り下さい。

プライバシーは守ります。安心してご相談下さい。

## ミニデイサービス ~送迎付で安心~

毎週 火・木曜日 午前10:00~午後1:15

皆でお昼を食べ、体操やゲームなど様々な活動を行います。

利用を希望する方は、社協へご相談下さい。

## 12月の講座(予定)ご案内

### ◎高齢者ふれあい学習

12月6日(金) 午前9:30~11:00

クリスマス「リコーダー演奏と冬物語」

講師:スタジオパピリン 参加費無料

### ◎転ばんジェントルマンとレディーの会

12月11.25日(水) 9:30~11:00

テーマ:「寒さ対策をがっちりして身体ポカポカ」

筋肉を動かし身体のポカポカを体験してみませんか。

参加費:200円

持ち物:水分・運動靴・タオル

### ◎干支を描いてみよう ~年賀状に登場

12月10日 (火)午後2:00~3:30

参加費:350円(材料費込み)

来年の干支「ねずみ」をはがきに描いて年賀状を製作します。

