

催し

動いて脳トレ脳活教室

認知症予防と健康増進を兼ねた無料の運動教室です。脳を活性化させる運動や、有酸素運動などをします。

とき 9月24日(金)10時～11時30分

ところ リ・フレ
対象 65歳以上の人で、医師から運動制限を受けていない人

定員 先着30人
申し込み方法 9月22日(水)までに電話または直接申し込んでください。
持参するもの 飲み物、タオル

※動きやすい服装、マスクの着用をお願いします。
申し込み・問い合わせ先 介護保険課

(☎4010223)

府中市身体障害者協会主催 障がい児水泳教室

スポーツの楽しさや、身体機能の維持向上または泳力の向上を目指します。

とき 9月20日(月)10時～11時30分

ところ 府中市B&G海洋センター

対象 次のどちらかに該当する児童
▽障害者手帳および療育手帳を持っている
▽支援施設に通っている
内容 基本的には水慣れか

ら泳法までの全般の指導 ※障害の内容によって異なります。

定員 約8人

参加料 保険代として200円
持参するもの 水着、水泳キャップ

申し込み方法 参加料を持参し、直接申し込んでください。

申し込み・問い合わせ先 府中市B&G海洋センター (☎4314831)

4回シリーズ認知症家族教室

認知症に関する知識や介護を学び、同じ立場の人と交流しましょう。座談会では、同じ介護者同士、日頃の悩みや困りごとを語り合い、無理せず介護を続ける

コツを見つけましょう。とき・内容 9月30日(木) 認知症サポーター医の講話

11月26日(金)ソーシャル

アロマセラピー体験、令和4年1月25日(火)音楽と体操によるリフレッシュ

3月10日(木)上下町認知症家族会の取り組みに学ぶ・13時30分～15時30分

ところ リ・フレ
対象 認知症の人を介護している家族、過去に認知症の家族を介護していた人

申し込み方法 電話で申し込んでください。

申し込み・問い合わせ先 府中市地域包括支援センター

府中市民病院内・☎464117

今月の表紙

令和3年成人式が、オンラインで開催されました。新成人の皆さん、おめでとうございませう。きつと久々の旧友との再会を心待ちにされていたかと思えます。厳しい時代に成人を迎えられた皆さんには、逆境に負けず、夢に向かって進んでいただきたいと思います。共に頑張りましょう。

編集者のつぶやき

日々のストレスだけでも大変な中、豪雨など他の心配事が加わると、落ち着けなくなりませう。今月は、自殺予防週間があり、自殺を考えている人に周りが気付いてあげられる社会になるよう願います。そもそも私たち一人一人が自死を考えさせないように言動をしようとしている可能性も頭の片隅に置きながら。 ④

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止や定員の変更などがあります。事前に問い合わせ先に確認してください。

応援!

府中の介護職イーンズ Vol.29



イラストレーター **スヤマミツホ** の つぶやき

お花が職員さんの優しさの香りも届けてくれたみたいです。

スヤマミツホ