



まるけあ長田

作の始まり
2024.11~12

認知症予防の最新情報 お伝えします

医学誌『The Lancet』が今年発表した、認知症予防のポイント14項目について詳しくお話します。
10月のおさだっぷを聞き逃してしまった方、もう一度じっくり聞きたい方、お待ちしています！

2025年1月22日(水) 10:30~12:00

場所: 用宗老人福祉センター お間違えなく!
お問い合わせ: 用宗老人福祉センター TEL:257-2022

(注) 静岡市内に住む60歳以上の方が対象です
長田地域包括支援センター 看護師 石橋がお話させていただきます😊

耳の聞こえ、悪くないですか?

加齢による難聴は、70代になると約2人に1人が発症するといわれています。聞こえが悪い状態を放置することは、認知機能の低下につながることをご存じですか?となりの人のささやき声が聞こえにくくなったら要注意。耳鼻科に相談しましょう。
令和7年3月末まで、補聴器の補助金制度もありますよ!



長田行進曲 第五話 イラスト 餅月 崇

次回のおさだっぷは『死の授業』

静岡市発行のエンディングノートに沿った大人気講座『おさだっぷ』。もう参加されましたか?
12月のおさだっぷは、『今』をより大切に生きるため『死』について考えます。
普段、つつい後回しにしてしまいがちなテーマこそ、この機会にぜひ、一緒に考えましょう!

講師は清水区 龍津寺住職 勝野秀敏さんです♪

男性限定 運動教室

12/21(土) 11:30~12:00
場所: フィットネスデイリはら(みずほ2-12-4)
運動してみたい男性のみなさん! 運動器具を無料開放します。スタッフが丁寧に説明いたします♪
お問い合わせ...まるけあ長田まで😊

次回
おさだっぷは
12/19
です!

裏面も
みてね!!

『おさだっぷ』が静岡新聞に掲載されました!

自分史とネットワーク図づくり & 認知症予防の14項目を解説しました

- 《参加者のみなさんの声》
- ・終活は暗いイメージだったがそうではなく、自分らしく生きることだとわかった。
 - ・何かを始めてみようと思えた。
 - ・とても楽しくて明るい気持ちになった。
 - ・認知症予防についてとても勉強になった。
- など みなさんありがとうございました!



静岡市駿河区長田地域包括支援センター 《まるけあ長田》
駿河区みずほ2丁目12-7 ☎ 054-268-5080

ATTENTION 12/28(土)~1/5(日) 年末年始のためお休みです



おさだWELL-BEING教室

おさだPOWERUP

おさだっぷ

おさだWELL-BEING教室 "おさだっぷ" は

人生に起こり得る《様々な変化》を自分らしく乗り切るチカラをつけるため『頼れるその道のプロ』をお招きして学ぶ、座談会形式の気軽に楽しい教室です♪

日程	テーマ&講師	申し込み開始日
8/22 (木) 大盛り上がり	高齢ドライバー安全運転教室 『フレイル予防と安全運転を一緒に考える』 健康寿命と運転人生を延ばすコツを教えるプロ NPO法人びくにっぴ 理事長 前島 るみ子 さん	受付中! 満員御礼
9/19 (木) 大盛り上がり	『話しちゃいます! 私の介護の失敗談& 被災地支援で役立つ! 介護食の作り方』 管理栄養士、防災士 在宅介護から看取りまで経験者 向坂 智子 さん	受付中! 満員御礼
10/24 (木) 大盛り上がり	『自分史づくりと生きがい探し』 ~認知症にならないうためのコツ、教えます~ 長田地域包括支援センター 看護師 石橋 明日香	受付中! 大人気! 定員大幅オーバー!
11/21 (木) 大盛り上がり	『人生の終着駅 どこでどんなふうを迎えたいですか?』 ~人生の最終段階のケアについて考えましょう~ 静岡市社会福祉協議会 訪問看護ステーションしずおか 管理者 さっか 栗冠 弘美 さん	受付中! 50名近くのお申し込みいただきました!
12/19 (木)	『死の授業』 ~どんな風に死にたいか・どんな風に生きたいか~ 拈華山(ねんげさん) 龍津寺(りょうしんじ) 住職 勝野 秀敏 さん	受付中!
1/23 (木)	『お金の授業』 ~子どもに迷惑をかけないために 相続・遺言編~ ファイナンシャルプランナー 天野 FP さん	12/20 9:30~
2/20 (木)	『もしもの時、ペットのことはどうしましょう?』 ~飼い主もペットも、最期に不幸にならないために~ 静岡NPO法人 その小さないのちを守りたいプロジェクト 代表 佐野 友美さん	1/20 9:30~

~各回共通事項~

静岡市エンディングノートを使います。
お持ちでない方には当日お渡しします♪

先着順!
定員20名

会場：長田生涯学習センター (駿河区寺田131-1)

時間：10:00~12:00 [受付 9:30~]

1回だけ参加でも大歓迎! 全部参加はもっと大歓迎!

参加費 無料

申し込み・お問い合わせ

長田地域包括支援センター ☎ 054-268-5080

主催：駿河区長田地域包括支援センター 共催：静岡市長田生涯学習センター