

## 介護予防（二重課題運動）

5月18日（金）ふれあいフラザ

5月のオレンジサロンでは、認知症や介護の予防に効果があると言われており、二重課題運動に挑戦しました。

足踏みをしながら、クイズに答える、ステップを踏みながらクイズに答えるなど、同時に複数の動作をすることで、脳の血流量を増やし健康寿命を延ばそうという体操です！なかなか上手くできず、参加者同士で笑いながら楽しく行えました。



認知症の方にやさしい街づくり！！

今年も増やします！ ★ロバ隊長★



厚生労働省が推進する「認知症サポーターキャラバン」は、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り、支援する「認知症サポーター」を養成し、認知症になっても安心して暮らせる町を目指しています。

栄町でも毎年多数のサポーターが誕生しています。お困りの方がサポーターを見つけやすいようにサポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」の人形を地域住民ボランティアの方、介護施設をご利用中の高齢者の方が作ってくれています。

**現在も作ってくれるボランティアを募集しています！**

栄町役場健康介護課とふれあいフラザさかえ内の住民活動支援センターでロバ隊長作成キットを設置しています。

次回の「オレンジサロンさかえ」は平成30年6月15日 10時～12時  
ふれあいフラザ 1階 ロビーにて開催予定！！

**10時30分～12時まで 認知症サポーター養成講座を行います。**