

住み慣れた地域でいつまでも

# 介護の日フェア in にしはら

住み慣れた西原町で暮らしていくために、介護予防と認知症について一緒に考えてみませんか？  
開催期間：令和5年11月6日(月)～10日(金) 開催場所：西原さわふじマルシェ、いいあんべー家

11/6  
(月)

午後1～3時

## 介護疲れを癒すコーナー

### ●つぼ押し体験 先着20名様

つぼマッサージでリラックス！

「自分でできるツボ押し」 配布資料あり！

(協力：琉球治療院)

### ●アロマオイルづくり

アロマの香りでリフレッシュ♪ 先着20名様

(体調に合わせたオイルづくりを行います)

場所：西原さわふじマルシェ

11/8  
(水)

午後2～4時

## 認知症カフェ

### ゆんたく広場 にしま～る

認知症希望大使を交えて♪ゆんたく♪

今年9月に沖縄県より任命された認知症希望大使をお招きして認知症のこと、生活のこと、家族の支援のこと、その他なんでも語り合いましょう。

お気軽にご参加ください♡

(※内容が変更となる場合があります)

日時：11/8(水)午後2～4時

場所：いいあんべー家 定員30名様

11/10  
(金)

午後1～2時

## 管理栄養士・新垣さゆり氏による講話 「食べて元気にフレイル予防！」

毎日しっかり食べて元気に！

高齢期の栄養や摂取量、食べ方等…

高齢期を元気に過ごすための

食生活を学びましょう♪

場所：西原さわふじマルシェ 定員25名様

11/6(月)～10(金)

午前11時～午後3時

## ●介護情報コーナー

- ・介護に関する情報満載！
- ・町内の介護関係事業所紹介
- ・介護用品試供品配布

## ●相談コーナー

介護に関する疑問・質問、お困り事など、お気軽にご相談ください。

## ●フレイル チェック コーナー

↑  
身体能力

健康 ↔ フレイル ↔ 要介護

----- 加 齢 ----->

フレイルとは…  
健康な状態と介護  
が必要な状態  
の中間

疲れやすくなった、筋力が衰えてきた、やる気が出ないと感じたらフレイルの可能性も…。簡単なチェックで現状を知り適切な運動と生活改善で元気な生活を取り戻しましょう！

11/6(月)～10(金)

午後12時～(15分程度)

## ●実演コーナー！

自宅でできるフレイル予防体操を習得して介護予防に努めましょう♪※配布資料あり

場所：西原さわふじマルシェ

西原町地域包括支援センター TEL:098-882-0117

開催期間：令和5年11月6日(月)～10日(金) 開催場所：西原さわふじマルシェ、いいあんべー家