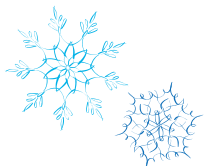
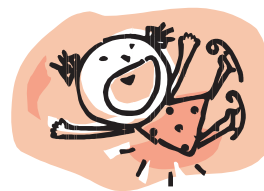


介護予防教室 第1回目



冬を迎える前に **転**ばないコツ
教えます！



10月20日(木曜日) ☆参加無料

開催場所 You & I (友&愛)

清川町商店街 きよぴー&とまと隣 八王子市清川町22-3

13時30分～14時30分

『転倒予防体操』



八王子市から理学療法士を講師にお招きし、脚を中心に転倒しないための、元気な体を作る教室を開催します。

会場に制限がございますので、ご不便をおかけする場合がございますが、ご理解とご協力のほどお願い申し上げます。

☆ 動きやすい服装でお越し下さい。

14時30分～15時

『介護保険て何？』



地域包括支援センター川口から講師をお招きし、介護保険についての説明を、分かりやすくお話いただきます。

今後、各種教室を随時開催してまいります。
お気軽に参加できる内容ですので、健康づくり、介護の知識を得る第一歩として、ぜひご参加下さい！

主催

八王子市地域包括支援センター 川口

共催

You & I (友&愛)

共催・問合せ先

グリーングリーングリーン
公的介護事業所 No.1372905791

042-626-2743

(梅沢)

本日は「明日の記憶」映画上映会にご参加頂き、誠にありがとうございました。
映画をご覧になってどのような感想を持たれましたでしょうか？
認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

認知症とは？

いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、様々な生活のしづらさが現れる状態を指します。

認知症の予防につながる習慣

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病等）を予防する事は、認知症の予防につながります。

食生活に
気をつけましょう

適度な運動を
しましょう

生活を
楽しみましょう

人と積極的に
交流しましょう

認知症に早く気づく事が大事

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方が無いと考えていませんか？
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期治療が非常に大切です。

認知症になるとどのように感じるの？

- 不安を感じる事があります
- 気分が沈んでうつ状態になることがあります
- 怒りっぽくなる場合があります

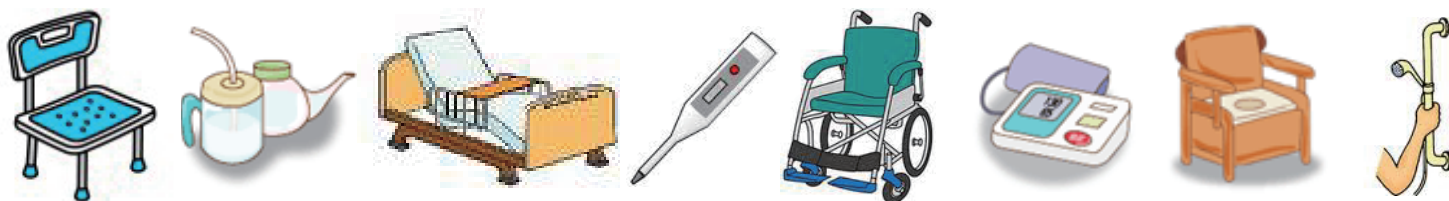
認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい

「グリーングリーングリーン」へご連絡ください。八王子市・地域包括支援センター・保健所等、専門の相談機関への橋渡しをさせていただきます。

介護に係る事なら何でもお気軽にご相談ください！

You & I で福祉用具専門相談員がご利用者様の状況に応じて丁寧にご提案させていただきます。

食事・入浴・ベッド・衣類・歩行・排泄・住宅改修



介護用品専門店

グリーン グリーン グリーン

080-3007-7378

電話対応 月曜日～土曜日 9時～18時
You & I 相談日 毎週金曜日 11時～16時

介護教室の
お知らせ



6月20日(土曜日)
13時～15時
You & I にて

- ① 介護予防体操
- ② ちょっと休憩 落語でお腹の体操
- ③ 福祉用具のご紹介「手すり編」



レンタル・販売・住宅改修
様々な種類の手すりをご紹介します

介護用品専門店

グリーングリーングリーン

080-3007-7378



シャルレ展示販売お待ちしております

介護教室のお知らせ

8月22日(土曜日)

13時～15時

You & Iにて



第一部 **介護予防体操**

汗をかきますので
お飲物ご持参ください

第二部 **ちょっと休憩 落語でお腹の体操**

第三部 **福祉用具のご紹介 「車いす編」**



色々な種類の
車いすや付属品
をご用意します

介護用品専門店 **042-626-2743**

グリーングリーングリーン

毎回大好評です！
是非、お越し下さい！

11時～16時 シャルレ展示販売
皆様、お待ちしております！

介護予防教室のお知らせ

10月17日(土曜日)
13時30分～15時30分
You & Iにて

体の中から
ぽっかぽか



毎回大好評
皆様のお越し
をお待ちして
います

第一部 八王子出前講座

「ツボを使ったからだコンディショニング」
日本工学院から講師をお招きしてご指導頂きます！

第二部 **「アルツハイマー病 進行をくい止める！」**

NHK 認知症キャンペーン特集番組

第三部 福祉用具のご紹介

「認知症老人徘徊感知機器」



介護用品専門店 **042-626-2743**

グリーングリーングリーン

11時～16時 シャルレ展示販売
皆様、お待ちしております！

今回はスペシャル!

12月19日(土曜日)

時間：13時～15時30分

場所：You & Iにて



第一部 介護予防体操

日頃動かさない腕や足の筋力アップ・肩こり予防・転倒予防運動など講師の先生を招いて行います。毎回大好評、どんな方でもご参加いただけます!

第二部 福祉用具のご紹介

介護保険1割負担でレンタルできる福祉用具を知っていますか? 実物をご用意いたします、この機会に見て触って体験してみましょう!



🍀 🍀 🍀 **ここから、スペシャル企画** 🍀 🍀 🍀

「ドクターコエヌマ」の生涯

”八王子の野口英世”ドクター肥沼を知っていますか?

肥沼信次(コエヌマノブツグ)、彼の名前を知る日本人は少ない。ドイツのウリーツェン市(旧東ドイツ)では、郷土の恩人として今も市民に慕われています。欧州大戦直後、疫病・チフスの蔓延するなかを身を挺して治療に当たり、多くのドイツ人の命を救った後、自らチフスに倒れて現地に葬られた日本人医師。

前半 TV東京の番組「ありえへん世界」上映

TVで肥沼医師が取り上げられました。必見です!

後半 肥沼博士の紹介、そして今の活動

今年9月に肥沼医師とウリーツェンの人々との絆を描いた絵本が市内小中学校に寄贈されました。医師の行動に感動を覚えた私たちは、ウリーツェンとの交流を続け医師を名誉市民にと活動を続けて10年。「誰かのために生きてこそ人生には価値がある」を心に留め、1人でも多くの方に知ってもらえるような活動をしております。

11時～16時 **シャルレ展示販売**

商品取り揃えておりますのでお越し下さいませ!

介護用品専門店

グリーングリーングリーン

042-626-2743