

介

護

地 域

予

防

# ミニデイサービス

## ミニデイとは

概ね 65 歳以上の方が会所を拠点に体操や歌を楽しみ地域の仲間と支えあうことで健康維持と介護予防に取り組みます。

## 地域主体です

地域が主体となって実施をします。計画や内容については社協福祉協議会職員がご相談にのりお手伝いをさせていただきます。

地 域  
ささえあい

## 助成があります

お茶菓子代の補助として「おいでなんしょ会補助」お昼代の補助として「昼食交流会補助」があります。どちらも社会福祉協議会が窓口です。

## 場所と時間

お住まいの地域の会所で行います。毎月 1 回、1 時間半～2 時間程度です。午前、午後の時間帯は地域の希望により設定いたします。

実施内容については裏面をご覧ください。

## ミニデイ実施内容

健康	血圧測定	健康相談	健康講話
栄養	一日に必要な 食事量の確認	塩分について	飲み込みやすい調理の工夫
口腔機能	口腔ケア	義歯の手入れ	口腔体操
運動機能	ストレッチ・ヨガ	転倒骨折予防	膝痛・腰痛 対策
認知機能	脳トレ・ レクリエーション	認知症サポーター 養成講座	認知症の 理解と予防
学習	特殊詐欺	介護保険制度	マイナンバー について
カルチャー	絵手紙	アレンジフラワー	DVD 鑑賞

地域のご希望にそった内容を計画いたします。  
まずは下記までお問合せください。

**お問合せ・連絡先**  
**豊丘村社会福祉協議会**  
**TEL : 35-1122**  
**FAX : 35-1123**

