



結ま～るだより



12月号

安川自治会



コロナに負けず自治会事務所の広場を使って【グランドゴルフ】が始まったよ。
皆さんとても上手だったワン!!



おめでとう
ございます



安川自治会ではいきいき百歳体操を毎週木曜日 10:00～自治会集会所で行っているワン。体操が終わった後のゆんたく会が楽しみでみなさん木曜日来るのが待ち遠しいみたい。



安川地区のいきいき百歳体操は**5年以上**継続しているということで浦添市役所から表彰を受けました。
同じく浦西中学校区の広栄地区は**7年目**で安川地区と一緒に市役所から表彰を受けました。

発行元：地域包括支援センターゆいまある
連絡先：098-917-5320
担当者：新垣 **総合相談窓口**

気になる方は包括ゆいまあるまで ご連絡ください!



結ま～るだより

12月号

浦西自治会

浦西公民館 利用一覧表 令和4年度 5月～

ふれあいサロンつき1回(10～15名) 子ども広場・毎週水(3～4名) 秀紙会・三線 毎月1回 5～6名
IV種の班会 年2回(6名) ラジオ体操・毎日(20名) 各種講座・健康/自治公民館講座など(20名～30名)

月	火	水	木	金	土	
9:30	ホール	2階 学習室	ホール	2階 学習室	ホール	2階 学習室
10:00	3B体操 10:00～11:30 平賀ミズ子 (11名)		いきいき健康クラブ 10:00～12:00 ワイフット (6～7名)	ラージホール ピンポン 9:00～11:00 下地玄栄 (15名)	ピンポン 9:00～10:00 上間秀三 (5～6名)	
13:30	歌声教室 (第1-3) 13:30～15:00 栗本愛穂 (28名)	ピアノ体操 14:00～15:00 宜野嶺久美子(18名)		公文書写 13:00～19:00 岸本美智子		身クラブ茶話会 13:30～15:00 浦崎猛 (10名)
15:30		囲碁 14:00～18:00 安里幸憲 (19名)	囲碁同好会 14:00～18:00 安里幸憲 (19名)		囲碁同好会 14:00～18:00 安里幸憲 (19名)	
18:00	ピンポン 18:00～20:00 上間秀三 (17名)		英会話教室 17:00～20:00 (和室) 大城麗愛 (7名)	習字教室 18:30～21:00 砂川榮 (13名)		空手教室 18:30～21:00 鎌田 隼 (25名)
20:00		フラ・サークル 19:30～21:00 瀬長美佐江 (12名)	三味線 19:00～21:00 (和室) 玉代勢武 (4名)	アブ・愛好会 20:00～21:00 瀬長美佐江 (12名)		
21:00			真境名昭(7名)			
22:00						

浦西自治会では定期的に公民館で新型コロナウイルスのワクチン接種の会場として開設しています。先月11月にも自治会長の事前広報や当日の呼びかけなど積極的に行い100名あまりの方々が接種されたようです。今月も21日に予定しているようです。自治会をあげてコロナウイルス対策を積極的に行っているってすごいワン！！



浦西自治会は感染予防対策だけでなく地域の活動もいろいろ行っているワン。毎朝のラジオ体操、いきいき健康クラブ、趣味活動(三味線サークル、囲碁サークル)、操体法などなど。興味のある方はぜひ参加してほしいワン。



発行元：地域包括支援センターゆいまある
連絡先：098-917-5320
担当者：新垣

総合相談窓口

気になる方は包括ゆいまあるまで ご連絡ください！



結ま～るだより

12月号

『認知症について』第3回目!!

今回は認知症の症状について【認知症の方の気持ちって?】日頃
どういった気持ちで過ごしているのか?を見ていくワン!!



第3回:『認知症の症状』について②

1.認知症の人の置かれている状況を理解しましょう

思い通りに事が運ばないのでイライラする

今まで何をしていたか?これから何をするのか分からないのでとても不安

周囲の人からいろいろ言われることが身に覚えがない。『だから言ったでしょ』・・・と言われても何のことかわからずイライラする


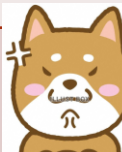


目の前からどんどん者がなくなる気がする。周りの人はそんなことわかってくれない。盗まれたような気がする

ここがどこなのか?どうやって来たのか? 分からない。周りの人も誰だか分からない

認知症の人は【記憶力が低下して出来事を覚えられないだけでなくそのために考えて行動することが難しくくてできないことが多くなる。だから不安な気持ちが強くなるんだワン】



2.認知症の人の気持ちを理解しましょう

不安感	常に不安な気持ち	
焦燥感	焦燥感や怒りの感情（イライラする）	
被害感（被害妄想）	物事を順序だてて考える力が低下して被害的になり訂正がきかない	
混乱状態	判断力が低下して混乱する	
感情の変化	ちょっとした事でイライラしたり不安感が強くなったりする	
自発性低下うつ状態	行動力が低下して落ち込む	

認知症の人は【考える力が低下して常に不安を抱えていること】は分かったけどじゃあどうしたらいいんじゃ?
次回新年1月号で解説するワン!!



気になる方は包括ゆいまあるまでご連絡ください!

発行元：地域包括支援センターゆいまある
連絡先：098-917-5320
担当者：新垣

総合相談窓口