

知ろう

その人らしく生きることを支える 認知症フォーラム

日時 10月13日(日) 午後3時～5時 **会場** あいぽーと佐渡
内容 基調講演「高齢者の意思決定支援～支える私たちができること～」
講師 国立長寿医療研究センター
遠藤 英俊 長寿医療研修センター長
その他 入場無料で、お申し込みも不要です。



認知症サポーター養成講座を開講します！

午後1時から2時30分まで同会場で開催します。どなたでも受講できますので、ご希望の方は、当日お越しください。

予防

認知症予防に効果的！

体を使った運動、頭をつかう活動に参加し、ストレスをなくしましょう！！
市の認知症予防の取り組みにご参加ください。

「さどんどん」太鼓教室

和太鼓を使って楽しみながらストレスを発散し、笑顔いっぱい元気になりましょう。
開催日時など詳しくは、お問い合わせください。



簡単な太鼓や
体操をします！

介護予防コーディネーター
十河 伸一
(しんちゃんせんせい)

ほのぼのカフェ(認知症カフェ)

お茶を飲みながら、ゆったり過ごす地域の集いの場です。物忘れの予防、病気に気づいてからの対応を学んだりします。毎月1回、次の会場で開催しています。

開催日時など詳しくは、お問い合わせください。

- ・茶の間ひまわり (両津夷商店街)
- ・こいっちゃよらん会 (佐州おーやり館)
- ・寄り処 あそさん (旧阿曾医院)
- ・大浦の里
- ・はもちの里

相談

あれ?と思うことがあれば、まずはご相談ください

高齢者の総合相談窓口

- 佐渡中央地域包括支援センター** (市役所高齢福祉課内)
担当地区：金井・新穂・畑野・真野 ☎63-3120
- 佐渡東地域包括支援センター** (両津福祉センター「しゃくなげ」内)
担当地区：両津 ☎23-5515
- 佐渡西地域包括支援センター**
(市役所佐和田行政サービスセンター内)
担当地区：相川・佐和田 ☎57-8152
- 佐渡南地域包括支援センター** (市役所羽茂支所内)
担当地区：小木・羽茂・赤泊 ☎88-3844

ものわすれあんしん相談

病院に来たついでにちょっとした心配ごと、悩み事、困り事を相談していきませんか？専門職がお話を伺います。

午前10時から正午まで開催していますので、詳しくは、お問い合わせください。

- ・佐渡総合病院 毎月第3木曜日
- ・羽茂病院 毎月第2火曜日

お問い合わせ 高齢福祉課 地域包括ケア推進室 ☎63-3790