



トピックス①

笑いヨガでフレイル予防♪

大平哲也先生による認知症講演会が行われました！

さる8月30日、蓬莱学習センター多目的ホールにて「笑いヨガ」の講演会が行われました。認知症予防に大切なポイントや、笑い認知症の関係、その効果などを講演頂き、実際に実践してみると…？先生の軽快なトークと笑いヨガの効果でとてもにぎやかな講演会となりました♪大平先生をはじめ、ご来場いただきました皆様、また、会場準備等ご協力を頂いた関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。

認知症予防には人との交流が大切！！



い〜べした♪い〜べした♪
イエー♪

アンケートから・・・

- ・自分も先生の言う通りつねに笑い（笑顔）でいられるよう気配りしています。（70代・女性）
- ・笑う門には福来る！（80代・女性）
- ・笑いヨガはわかっていたが、独り者なのでわらうことがありませんでした。大変勉強になりました（不明）
- ・いっぱい笑って元気に年を重ねたい（40代・女性）



トピックス②

いきいきももりん体操の新しい団体が立ち上がりました！！

「蓬莱第2丁会いきいきももりん体操クラブ」さんが8月に2グループに分かれてももりん体操のサークルを立ち上げました！！私たち蓬莱包括でも立ち上げ支援として、講演、体力測定等お手伝いさせていただきました♪

このストレッチが効きます♪



お口のももりん体操も皆さんと一緒に♪
ベ・ろ・は・た・か・ら・だ♪





Q：遺言書ってどういうもの？

A：遺言書とは亡くなる前に、自分の財産を誰にどれだけ残すのかを書面で残しておくものです。

人が亡くなった場合、亡くなった人の財産は相続人へ法律で定められた割合で分配されます。ただし、遺言書があれば亡くなった方（遺言者）の意向で財産の配分を決める事が出来ます。

遺言書は本人が書く事も出来ますが、法律に従った形式や内容でなければ無効になるリスクもあります。

そのため、公証人役場で公証人に書いてもらう事も出来ます。公証人は法律の専門家の為、法律上の問題が生じないメリットがあります。公証人役場は福島市に1ヶ所ありますが、全国どこの公証人役場でも遺言書は作成可能です。遺言書を作成したい方は公証人役場へ、遺言書の内容に迷いのある方はお近くの法律事務所へ相談してみるとよいでしょう。（社会福祉士・丹治）

ほうらいマップを作しましょう♪ ほうらい地区にある つなぐ・つながるスポットをご紹介します ～パンダハウス～

今回は、蓬萊町にある「パンダハウス」をご紹介します。福島県立医科大学病院に入院する難病の子供達（患者さん）とその家族が安心して長期滞在できる宿泊施設です。その多くは寄付で賄われており、ボランティアの方たちが協力して施設清掃や整備などを行っています。先日取材させて頂いたところ、施設整備のほかにもバザー出品で出されている手芸品や難病の子供達が作った手作りキーホルダーなども販売されていました♪7月号で紹介したたざわさんずにも月に1回出店されています。また、パンダハウスでは施設でボランティアに協力していただける方を募集中だそうです。

詳しいお問い合わせは、024 (548) 3711まで。



～パンダハウスの職員さんと
ボランティアさんたち～

～SUNSUNカフェ予告～

- ★10月18日…消防署によるAED講座
- ★11月15日…栄養講座（meiji）
- ★12月20日…運動について（ケアタウン）

蓬萊学習センター視聴覚室
13：30～15：00

皆様のお越しをおまちしております！！



地域包括支援センターは福島市から委託を受けて設置された相談窓口です。主に高齢者の支援、相談、権利擁護を担当しています。相談は無料で、電話・訪問・来所によるご相談をご本人・ご家族・近隣の方などどなたからでも承ってます。秘密は厳守いたします。

【相談の一例】

- 自宅での生活や介護に関する相談
- 福祉サービス・介護保険サービスの説明や申請のお手伝い
- 虐待の防止や悪徳商法被害防止、認知症の相談

蓬萊地域包括支援センター
024 (547) 2345

蓬萊地域包括支援センターでは、お互いに支え合いを行っている人の取材を行っています。小さな支え合いから団体様まで…皆様の情報をお寄せください♪

情報お待ちしてます♪



在タッチ



ほうらいSUNSUN通信
は在タッチのホームページでも掲載されています。