

☆豊田市主催☆ 家庭介護のためのハートフルケアセミナー

「高齢者のための介護予防入門」

住み慣れた地域で元気な暮らしを続けるために、簡単にできるエクササイズやストレッチを学んでみませんか？

◆ 6月21日(火) 13:30~15:30
豊南交流館 2F 多目的ホール

◆ 講師 倉本 武寿 氏
(パーソナルトレーニングスタジオnano)
介護予防指導員・シナプソロジーインストラクター



参加費無料

【対象者】
豊南地区
在住の方

定員
20名

★受講時のお願い★

当日は、体温測定をいたします。
体調がすぐれない方は受講をご遠慮ください。
会場内ではマスクの着用、大声での会話はお控えください。

※コロナの影響で中止とさせていただく場合がございます。

【申込み・問い合わせ】
下記までお電話ください



トヨタ地域包括支援センター

豊田市平和町1-1
(老人保健施設ジョイステイ内)

☎ 0565(24)0623



ホームページも見てね!



トヨタ包括



自宅は十分な耐震性がありますか？

1995年(平成7年)の阪神・淡路大震災では亡くなった方の8割以上が、建物の倒壊による圧死や窒息死で亡くなっています。

自宅の耐震性を知り、必要な耐震改修・補強をすることが大切です。

①無料耐震診断

1981年(昭和56年)5月31日以前に着工された木造住宅に対し無料で耐震診断員の派遣を行います。



②木造住宅耐震改修費補助事業

①の結果等、条件に該当した場合に耐震補強上有効な工事を行い該当費用の8割を補助します。(上限100万円)

詳しくは豊田市役所へお問い合わせください。

豊田市役所 建築相談課 ☎(0565)34-6649

豊田市役所
ホームページ



認知症予防のための「生活習慣」シリーズ

第3弾 食事

「カレー」が認知症予防に？



★カレー粉に入っているウコン(ターメリック)に含まれる化合物がアルツハイマー型認知症を予防するというマウスでの実験報告もあります。

とはいえ、①多くの食品群からバランスよく ②摂取カロリーを守る

③塩分、間食、糖質を控える ことは大切です。(参考文献:公益財団法人 長寿科学振興財団)

★抗酸化作用のあるコーヒー・赤ワイン、脳の神経細胞を保護する緑茶もお勧め

★自分で調理をすることも認知症予防にお勧めです(頭も体も使い効果大)