



気候の変動が目まぐるしい毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
地域包括支援センター北浜は、地域の皆様とともに、
住みやすい地域づくりに邁進してまいります。今後ともよろしくお願いたします。

9月12日

浜名歯科診療所の相澤秀夫先生を講師に、『オーラルフレイルと認知症の方への口腔ケア』
をテーマに家族介護支援事業を開催いたしました。
口の健康の大切さや認知症との関係性について学びました。
口の健康は認知症予防にもつながります。
歯磨きやお口の体操をしてオーラルフレイルを予防しましょう。



オーラルフレイルとは…
噛んだり、飲み込んだり、
話したりするお口の働きが
少しずつ衰えはじめること。

お口の体操（例）

- ・パタカラ体操
 - ①「パ」唇をはじくように
 - ②「タ」舌先を上の前歯の裏につけるように
 - ③「カ」舌の奥を上顎の奥につけるように
 - ④「ラ」舌をまるめるように
- 各発音を8回2セット行う



青翔祭



10月26日（土）

静岡医療科学専門学校第28回青翔祭

今回はなか地区家事支援の会、
東部地区家事支援の会の方々と一緒に、
参加しました。
学生さんの案内で様々なブースを周り、
介護予防の大切さを学びました。



『e-スポーツ体験講座』の案内

日時：令和7年1月27日

13：30～16：00

会場：ふれあい交流センター
浜北（2階大会議室）

申し込み：事前予約制（1/8まで）

ご興味ある方は
地域包括支援センター北浜
までお電話ください。

eスポーツとは

年齢問わず誰もが楽しめる
コンピューターゲーム
を使ったスポーツ競技です。
太鼓の達人などを体験し、
みんなで楽しくリフレッシュ
しませんか？

出前講座

職員も一緒に輪投げに参加しました。点数の計算がみなさん早くて尊敬！

身体をおおいに動かし、計算で脳を活性化！
そして何より参加者同士で笑い合う！
笑顔と笑い声が響く、素敵なクラブでした。

7/20 (土)
油一色
輪投げクラブ



9/16 (月)
西友会



今年度はサロンを訪問させていただいて介護保険制度や熱中症のことについての講義を行っております。ご希望がございましたら包括までご連絡ください。

8/7 (水)
白寿会



9/18 (月) 市民公開講座
「認知症について知ろう！」



認知症の診断を受けたご本人が「認知症と診断されても、穏やかな気持ちでいられる訳」という内容でお話しをしてくださいました。

認知症家族会

●開催日：偶数月 第4土曜日
令和6年 12月21日(土)
令和7年 2月22日(土)

●場所：浜北愛光園 (浜名区高園208-2)
●時間：13:30~15:30 (13:15受付開始)
※閉会后に個別相談を希望される方は、事前予約時にお伝えください。

事前予約制
参加費無料

認知症の家族を抱える同じ
立場同士で語り合しましょう

ご本人を自宅に一人にしておけない等心配な方は家族会開催中に浜北愛光園デイサービスで専門職による楽しいレクリエーションに参加いただけます。おやつ付きですので参加希望の方は1週間前までにお申し込みをお願いします。

地域包括支援センター北浜
住所：浜松市浜名区高園208-2
(浜北愛光園内)

電話：053-584-2733

ホームページはこちら👉

