

今回のテーマは脳トレです。  
脳に適度な刺激が加われば、脳内の血流が良くなり脳が  
活性化されると言われています！

- 1 挑戦する
- 2 考える
- 3 判断する

目指せ  
脳の  
活性化



ストレス発散にも  
なりますのでぜひ  
挑戦してみてください  
ください！

まずは 早口ことばで 口腔体操から！



歌うたいが  
歌うたいに来て  
歌うたえと言うが  
歌うたいが  
歌うたいだけ  
歌いきれば  
歌うたうけれども  
歌うたうだけ  
歌うたい切れないから  
歌うたわぬ

なぜ  
なぜ

・あぶりカルビ  
・マサチューセッツ州  
・生ナマズ生ナマコ生タマゴ  
・すももも桃も桃のうち  
・きやりーばみゅばみゅ  
・魔術師手術中

始めはゆっくり  
慣れたら続けて3回

- 【問題1】春になると、土の中からニョキニョキ出てくる「くし」って、な～んだ？  
ヒント：佃煮にするとおいしい。
- 【問題2】「め」も、「は」も、「はな」もあるのに、かおがない……。これって、な～んだ？  
ヒント：赤や黄色、白などいろいろな色があります。
- 【問題3】若い頃は金髪、年をとると白髪になるよ！な～んだ？  
ヒント：春に咲く、かわいい花です。
- 【問題4】1年に1回しか姿を現さない、海にも川にもいない魚ってな～んだ？  
ヒント：風が吹くと、生き生きと泳ぎます。
- 【問題5】1時と3時の間にしか見えないものってな～んだ？  
ヒント：空に見える美しいアレです。

答えはここ→

〒: S 国・白 野 の い こ : 7 国・半 半 6 6 : 8 国・2 4 : 2 国・7 > C : 1 国

桜ヶ丘・南街・向原の3丁目、6丁目地区の相談窓口です。

東大和市高齢者見守りぼっくす なんがい 担当： 田中・佐藤

TEL: 042-590-1330 FAX: 042-566-8134

東大和市高齢者ほっと支援センターなんがい TEL: 042-566-8133

【見守りぼっくすなんがい】と【ほっと支援センターなんがい】は同じ地区を担当し連携しております。

管轄：東大和市地域包括ケア推進課 高齢者支援係 TEL: 042-563-2111(内線1176~1178)

# 救急代理通報システムを知っていますか？

24時間365日の緊急事態の備え、一人暮らし高齢者・高齢者のみの世帯  
 ・日中夜間独居の高齢者が対象で、申請をすると設置することが出来ます



**非常用ペンダント**  
 (体調に異変があった時にボタンを押します)

**鍵をアルソックへ1本預ける・緊急連絡先の登録が必要となります。**

**ライフリズムセンサー**  
 (トイレのドアなどにセンサーを取り付け、一定時間トイレの利用がない場合、通報されます)

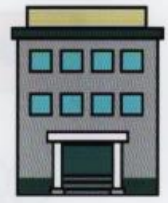
**安否確認**

**急病**



**通報**

必要に応じて警察や救急車・緊急連絡先へ連絡



警備会社  
**ALSOK**

区分	利用者負担額(月額)
生活保護受給世帯	500円+消費税
住民税非課税世帯	750円+消費税
住民税課税世帯	1250円+消費税

左記以外の利用額については市が負担しています。他に電気代がかかります。

## 東大和市高齢者見守りぼっくすなんがい

【社会医療法人財団大和会が東大和市から委託を受け行っている事業です】

- ◆見守りぼっくすは高齢者の見守り支援を専門とした相談窓口です◆
- ☆在宅高齢者の生活状況の把握・見守り
- ☆ひとり暮らし高齢者等の見守りネットワーク支援
- ☆救急通報システム等を活用して、在宅の安心を提供
- ☆在宅高齢者や家族からの相談対応

【担当地域】南街・桜が丘・向原3丁目6丁目  
 【開所時間】午前9時～午後5時  
 【定休日】日・月・祝日・年末年始  
 【所在地】南街2-49-3  
 在宅サポートセンター1階  
 【電話】 **042-590-1330**  
 【相談員】 **田中・佐藤**

職員が不在の場合がありますので、ご来所の際は事前のお電話をお願い致します。

