

南国市立図書館キャラクター いぬ ほんた としよ犬 本太

ぽんたより 図書館だよりの No.75

南国市立図書館

開館 (火)～(金) 10:00～18:00
(土)・(日) 10:00～17:00

9月休館日 毎週(月)、23日(火・祝)、30日(火)

住所 南国市篠原 1801-5

電話 088-863-0469

9月はアルツハイマー月間 図書館で認知症について学んでみませんか？

今月は世界アルツハイマーデー(9月21日)に合わせた認知症の啓発月間です。南国市では、認知症当事者の会(セカンド・ストーリー)、認知症家族の会(えがおの会)、認知症サポーター養成講座、認知症初期集中支援チームなどさまざまな取組を行っています。

取り組みの一つとして、多くの方に認知症の正しい知識や理解を深めていただけるよう、図書館で特設コーナーを設置しますので、ぜひご覧ください。

■設置期間/8月30日(土)～9月28日(日)



■問い合わせ/長寿支援課 088-880-6556
地域包括支援センター 088-804-6010

南国市立図書館 職員が選ぶ！ 今月のオススメ新刊

ひとりじゃないさ
認知症と診断された私がデイサービスをつくる理由
山中しのぶ/著

高知県出身の著者は、41歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断を受けました。その時の思いやデイサービスを立ち上げるようになった経緯をつづっています。

言いかえの語彙力2496
ひとことで印象が変わる言いかえの語彙力2496
西東社編集部/編

日常生活やビジネスシーンで使える語彙を2000以上紹介しています。会話や挨拶、社交辞令など、テーマごとに分類されているのでとても見やすいです。

The wonderful Wizard of Oz
L Frank Baum/著

英語で読む「オズの魔法使い」。易しい英語で書かれており、英文の上には分かりやすいイラストや記号を多く用いているので、どなたでも洋書に挑戦できます。

新刊はWebシステムからも見られます

下部右の二次元コード(簡単検索)からアクセスして、右上のメニュー(☰)→「分類から探す」→「新着資料から探す」で見ることができます。

簡単に見られて便利!

おはなし会へいらっしやい!

予約不要、3階多目的室へお気軽にお越しください。

あかちゃんのおはなし会
*0～2歳児対象
毎月第2木 10:30～10:50

土曜のおはなし会
*3歳児以上対象
毎週土 10:15～10:45

※おはなし会は休止する場合があります。

とち 9月の十市出張図書館

日時/9月10日(水)
13:30～14:30

場所/十市高齢者多世代交流プラザ 1階和室

ここから新刊も見られる

図書館ホームページ

- ・利用案内・アクセス
- ・図書館だよりの
- ・図書館要覧 など

本の検索など

- ・本の検索・新刊紹介
- ・カレンダー
- ・行事予定

フレイル予防DAY 参加費無料 inサニーマート

どなたでも大歓迎!



9/30 火 9:30～16:00
サニーアキス南国店セントラルコート

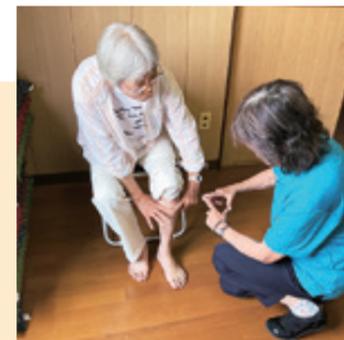
いきいきと健康に暮らすためのフレイル予防についてご存じですか?今年も、サニーマートにて「フレイルチェック体験」や「フレイル予防メニュー試食」「健康相談」を開催します。この機会にご自身の身体の状態をチェックしてみるのはいかがでしょうか?ご予約は不要ですので、買い物ついでにお気軽に足を運んでみてください。



フレイルってな～んだ?

高齢期の「心身機能の衰え」のことです。高齢になれば皆がフレイルになるのではなく、生活習慣に気を付けることで、フレイルを予防することができます。

予防のために、「運動」だけでなく、しっかり「食べる」ことや、「人とのつながり」を保つことが重要です。



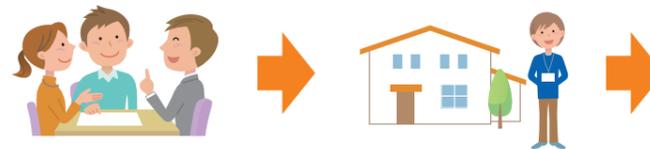
認知症初期集中支援チームの活動紹介

【認知症初期集中支援チームとは】

認知症専門医、精神保健福祉士、訪問看護師、認知症地域支援推進員で構成する専門職チームで、認知症の早期発見・早期対応を目指し活動しています。

「認知症かな?」と思ったら

- ①地域包括支援センターに相談!
- ②訪問して、状況確認します
- ③私たち認知症初期集中支援チーム員が支援方針を検討します



④地域の交流の場などへつなぐお手伝いをします



認知症が疑われるまたは認知症でお悩みの方は、地域包括支援センターになんでもご相談ください!

■問い合わせ/長寿支援課 088-880-6556
地域包括支援センター 088-804-6010