

## サザンプラザ in 出前講座

サザンプラザ福祉部様のご依頼で10/5(日)終活について出前講座を行いました。何のために終活を行うのか、どんなことを準備したら良いのか、印西市で発行しているエンディングノート『わたしノート』と一緒に見ながらお話をさせていただきました。

終活は葬儀やお墓のこと、不用品の処分など亡くなった後の準備だけでなく、終末期の医療をどうするか、人生の最期をどこで過ごしたいか、お金の管理を誰に頼むかといった生きている間のことを考えることも含まれます。

参加された方からは「判断能力が低下した時のためにも考えなければならないと思った」「どんな施設があるか知りておきたい」といったご感想をいただきました。



## 脳トレに挑戦

ゲームやパズルなど頭を使った遊びは認知症予防に一定の効果があると言われています。脳トレで楽しみながら頭を使いましょう。リストの漢字をうまく空欄に当てはめ、対義語を作りましょう。リストに余る漢字(1つ)は何でしょう？答えは左下にあります。

**対義語パズル** (リスト 字・穏・観・運・至・徳)

黒□ ⇄ 赤□ 楽□ ⇄ 悲□ 夏□ ⇄ 冬□ 悪□ ⇄ 美□ 不□ ⇄ 平□



## 秋なのに…10月でも真夏日がある今年の秋

ようやく秋がやってきました。

「もう秋だから大丈夫」と油断しがちですが、今年は長く厳しい暑さで体も疲れています。季節の変わり目、寒暖差の影響で疲労がたまり体温調整の機能も低下しやすいため、この時期でも熱中症は起こりやすいです。

過ごしやすい気候ではありますが、一気に活動量を上げずに徐々に体を慣らしていきましょう。

また、疲労がたまっている体は免疫力が低下し、感染症にもかかりやすくなります。感染予防にも気をつけましょう。

## 印西南部地域包括支援センター

コスモスパレット・パレットII

印西市中央南1-4-3 8時半～17時15分

TEL0476-37-3120(時間外は転送電話にて対応)

ご高齢者の総合窓口です。

お気軽にご相談ください!!

