

# リフシア FESTA

## 長寿社会をイキイキと

「長寿社会を迎えいつまでも健康に過ごしたい、でも介護が必要になったら…」誰もが不安を感じるテーマです。私たちの身近な地域で積極的に活用できるサービスは何か、この機会に想像してみませんか！

## 暮らす知恵

## 3 / 25 日

### AM10:30~PM15:30

■場所 / **入場無料 入出退自由** JR茅ヶ崎駅改札口前

### ラスカ茅ヶ崎6階ホール

理学療法士原田さんの  
健康呼ぼう教室  
リハビリ体操

アナログオモチャ  
の体験

身近な人の介護を  
シミュレーション

介護予防を  
はじめよう！

お問  
合せ

株式会社リフシア

HP: <http://lifsea.co.jp/>

☎0467-55-5102

### PRESENT

ご来場者の皆さんに、真空調理で作る介護食（パック）をプレゼント。無くなり次第終了。お早めにお越しください！

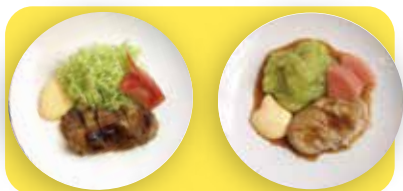


盛付け例▲

# ライフステージに対応する暮らしの知恵を地元の専門家に聞いてみませんか？

## 01 高齢者向けの食事紹介 リフシアネット タンポポ

栄養士たちが中心となり、栄養のバランスや彩り、味にこだわった高齢者向けの食事を開発。真空調理法で作る美味しい介護食・嚥下食の紹介。



## 04 相続相談コーナー

成年後見制度や遺言書の書き方等相続に関することなんでもお応じます。

ご相談者にエンディングノートをプレゼント (無くなり次第終了)



豊岡 勝哉氏 (司法書士)



渡部 達也氏 (相続診断士)

## 02 ライフステージに合わせた住まいと年金情報

- ①社労士による年金相談 (年金相談・労働相談)
- ②建築士による住まいのお悩み相談 (住まいの改修、増築、新築など)

### 専門家による無料相談コーナー



社会保険労務士法人  
ブレイン  
小野 貴之氏  
社会保険労務士



洋建築企画  
清水 智津子氏  
一級建築士  
福祉住環境コーディネーター  
応急危険度判定士

## 03 ケアマネジャーによる介護のお悩み相談コーナー

介護保険の手続きやサービスの種類、利用方法、サービス付き高齢向け住宅の住まい方や費用の事など、ケアマネジャーの私たちがご説明します。



ケアプランリフシア浜之郷

## 05 介護のお仕事相談コーナー

仕事や資格内容、求人情報などのご相談

リフシアで働きはじめて2~3年目の先輩スタッフから直接話を聞くこともできます。

## 06 パネル展示と作品紹介コーナー

私たちの暮らしを支えるサービスをパネルで紹介するほか、リフシアの様々なサービス事業所を利用している皆さんの作品の展示もあります。



## 07 ハッピーらいふカレッジ無料体験

筋力測定なども  
できます

リフシア健康  
呼ぼう事業担当  
原田 和巳  
ほらだ かずみ



茅ヶ崎市転倒予防教室・すこやか支援事業でお馴染みの理学療法士原田和巳による体験コーナーです。

理学療法士・おもちゃインストラクター・認知症ケア専門士・福祉住環境コーディネータ等

### 健康呼ぼう事業部 スケジュール

10:30	知って得する健康情報 「膝痛予防に効果的な方法教えます！」
11:45	生涯現役のための運動方法 「歩く力」を鍛えよう！
11:20~	アナログゲームセッティング
11:30	認知症予防に効果あり！ 「アナログゲームで楽しく脳活」
11:50~	講座&体操セッティング
12:00	知って得する健康情報 「フレイル予防に効果的な方法教えます！」
12:15	生涯現役のための運動方法 「立ち上がる力」を鍛えよう！！
12:50~	アナログゲームセッティング
13:00	認知症予防に効果あり！！ 「アナログゲームで遊ぼう」

気になる講座  
だけ自由参加  
(約15分)  
定員15名予定



元気呼ぼうリハビリ体操

13:20~	講座&体操セッティング
13:30	知って得する健康情報 「転倒予防に効果的な方法教えます！」
13:45	生涯現役のための運動方法 「バランス力」を鍛えよう！！
14:20~	アナログゲームセッティング
14:30	認知症予防に効果あり！！ 「アナログゲームで楽しく遊ぼう」
14:50~	講座&体操セッティング
15:00	知って得する健康情報 「認知症予防に効果的な方法教えます！」
15:15	生涯現役のための運動方法 「認知機能」を鍛えよう！