

# 10月 頓物月誌

11月 Age - friendly Community

Oct-Nov . 2021

**專欄：社區健康行動小站 拓點拉！**

每本放置在信箱及門口的頓物月誌  
是為了將在地最新的樂智活動傳達給你





## 10 行動小站 拓點拉！

月 我們把豐富的樂智健康活動送到你家巷口啦！

承辦單位：國立成功大學、樂智志工、友善店家

活動講師：職能治療師、樂智志工、友善店家

地點時間：1. 同利商行旁

每兩週一次，時間依村長廣播為主

2. 鐵軌下甫德後方

每兩週一次，時間依村長廣播為主



咦？除了同利商行旁邊，還有甫德後方高架橋下也出現了\_ 插著大大陽傘的紅色行動小車與橘黃色的貼心椅！原來樂智園區的社區健康行動小站，開拓第二個點位拉！每兩週一次，這兩個地方都會有友善店家、樂智志工及樂智園區團隊，一起陪大家泡茶聊天，如果你的隔壁鄰居、家中長輩也有退化的問題，歡迎帶著他們一起來到巷口行動小站，正向社交延緩失智及失能！

\* 貼心提醒：活動遇雨會直接取消，減少出門危險！

# 行動小站觀念大補帖

吃得健康、動的正確才能有效延緩失能

## V 飲食主題

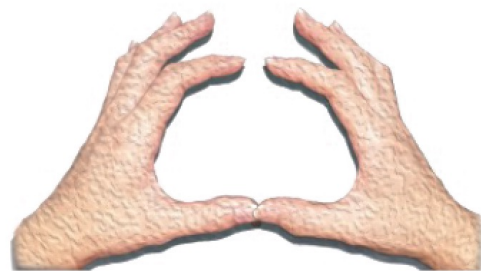
1. 老年人最缺乏的營養素是鈣！鈣不足會骨質疏鬆，跌倒了會容易骨折
2. 補充鈣質要早晚一杯奶
3. 不能喝牛奶可換優酪乳、優格、起司、吻仔魚
4. 要肌肉強健有力，補充蛋白質很重要
5. 豆魚蛋肉都可以，豆類有豆腐、豆漿、豆乾等黃豆製品，紅豆、綠豆都不是
6. 地瓜、南瓜、芋頭不是蔬菜是全穀雜糧類

## V 運動主題

1. 全身最大的肌肉在大腿前側
2. 可以多練習坐姿踢腿、起立坐下及深蹲
3. 用食指測測看有沒有肌少症！（以下示意圖）



a. 找到小腿肚最粗的地方



b. 雙手的食指與拇指在小腿肚圍一個圈



第二梯次：客家文化中心，10/30 - 12/4 每周六  
諮詢專家：王靜枝 教授、張玲慧 副教授

## 失智照顧者支持團體 與 個別諮詢服務

照顧者的適當喘息與互相交流、諮詢很重要

第一梯次的支持團體活動已開始，活動中大家會發現，原來其他人也都有一樣的照顧心境和問題。藉由互相分享問題與解決辦法、互相鼓勵，期望能紓解一點壓力。照顧者也要好好愛自己，適時喘息，才能有更好的照護品質。另外，也有提供個別的專家諮詢服務，遇到不知道怎麼處理、照護的問題，專家可以一對一幫您解惑！

第二梯次報名方式：成大研究助理 柯妙馨 0983027320



## 開學囉！失智爺奶的小學堂

日照中心在防疫作為完善的條件下，恢復上課

五月開始長達兩個月的疫情停課，日照中心於7/27，開始恢復服務了，但是因為疫情待在家太久的關係，阿公阿嬤回來日照都發現有認知、肢體方面的功能退化，果然，人還是要動才會健康啊！

日照中心透過 每天的認知訓練、適度的體適能活動，有效的減緩認知及身體功能退化的時間。我們知道老化會持續，但是我們希望退化的速度能慢一些。

國外研究顯示，多參與正向社交活動可降低失智症罹患風險四成，孤單的人罹患到失智的機會可能增加 2 倍風險。若已失智，如果能與外界增進足夠的互動，對情緒及身體狀況穩定也有幫助。在此，我們誠摯歡迎社區的各位夥伴們，和我們一起認識失智症長輩，一起幫忙守護失智長者。

撰文者 / 快樂魚日照中心 許文楠主任、攝影者 / 賴思妤

# 阿公阿嬤平板輕鬆學

記憶時光打卡讚，老了也可以很潮～

資訊爆發的時代，想要拍網美照嗎？想要製作長輩圖嗎？文康中心透過五堂多元、有趣的平板教學課程，教你/妳如何**使用最新通訊軟體**與子女阿孫們聯繫感情！！上完課讓你/妳成為超時尚阿公阿嬤呦！

10  
/ 05

1. 各項介面功能介紹、操作
2. 遊戲學平板 \_ 打地鼠

10  
/ 12

1. 社群 APP 應用
2. 當我們 LINE 在一起 \_ 貼圖、群組、相簿

11  
/ 02

1. 我會拍照片 \_ 相機使用教學
2. 修很大～人人都是美肌（修圖 APP）

11  
/ 16

1. 影音功能 Youtube
2. 我也很潮 \_ Tiktop 拍攝

11  
/ 30

1. Switch 同樂樂！用平板玩遊戲
2. 平板畫畫樂 \_ 纏繞畫

主辦單位：內埔數位機會中心、竹田老人文康中心

地點時間：竹田老人文康中心 2 樓、週二下午 2-4 點

參加對象：50歲以上民眾（12名額滿）

課程費用：免費！

報名專線：08-778 5885

# 樂智園區活動一覽表

10 月

11 月

**行動小站 \_ 同利** 同利商行旁

每兩週一次，時間依村長廣播為主

**行動小站 \_ 甫德** 鐵軌橋下甫德後方

每兩週一次，時間依村長廣播為主

**平板教學 \_ 文康** 下午 2 點 竹田文康中心 2 樓

10/5、10/12、11/2、11/16、11/30

## 聯絡電話

竹田文康中心：08 - 7785885  
(麥社工、樞紐聯絡人、照管專員)

志工樂智屋：08 - 7694721

## 出版單位：

國立成功大學 人文社會科學中心  
屏東縣政府



歡迎提供故  
事意見分享

歡迎大家來投稿，聊聊你的故事！

掃 QR code / 來信：an4021080@gs.ncku.edu.tw