

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんの身近な相談窓口です！

■問い合わせ先 地域包括支援センター

みなみかわち ☎(44)30002
こくぶんじ ☎(43)1229
いしばし ☎(51)0633

認知症の方を介護している 介護者交流会のお知らせ

認知症の方を介護している家族の交流会と情報交換の場として、第8回介護者交流会を開催します。お昼を食べながら、ゆつくり、同じ立場の仲間同士の時間を過ごしてみませんか。

■日時 9月23日(金)

午前10時30分～午後2時

■会場 生涯学習情報センターミーティング室

■対象者

現在、認知症の方を介護している方（ご本人の参加も可能です。）

■内容

・午前
そうめんを食べよう

・午後

講話「薬のはなし」

■参加費 昼食代 500円

■申し込み・問い合わせ先

基幹型地域包括支援センター

しもつけ元気はつらつ体操 サポーターが誕生しました！

「しもつけ元気はつらつ体操」は、重りを手足に付け6種類の運動を行い、筋力やバランス向上を図る体操です。

今回、しもつけ元気はつらつ体操サポーター養成講座を介護保険施設の理学療法士、作業療法士並びに下野市スポーツ推進員の協力のもと開催しました。その結果、39名の「しもつけ元気はつらつ体操サポーター」が誕生しました。
今後は、公民館講座や地域ふれあいサロン等での活動を行ってまいります。

認知症サポーター養成講座 コーナー

認知症サポーターは、「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症に対して正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートです。

★南河内第二中学校1年生114人が認知症サポーターになりました。

★祇園小学校6年生62人が認知症サポーターになりました。「認知症の人の気持ちや家族の気持ちが分かったので、優しくしてあげたい。」との意見がありました。

認知症サポーター養成講座 のご案内

（健康マイレージ対象事業）
認知症について学びたい方、ぜひご参加ください。養成講座終了後には、認知症サポーターの証「オレンジリング」を贈呈します。

■日時

9月15日(木)

午前10時～11時30分

■会場

地域密着型特別養護老人ホームゆうがの丘

■内容

・認知症について
・認知症サポーターについて

■定員

40名（定員になり次第締め切り）

■申し込み・問い合わせ先

各地域包括支援センター

ほっと♥介護教室のお知らせ 認知症予防 脳活性化プログラム

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段なれない動きで脳に過度な刺激を与え、活性化を図ります。複数の方たちと楽しく行うことで、感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できると言われています！

■日時 9月15日(木)

午前10時～11時30分

■会場

保健福祉センター

■対象者

市内在住で興味のある方
認知症予防について（シナプロロジー）

■定員

30名（定員になり次第締め切り）

■参加費

無料

■持ち物

タオル・飲み物

※動きやすい服装でご参加ください。

■申し込み・問い合わせ先

各地域包括支援センター

