

参加者募集

おうちへ帰ろう！やさしい声かけ訓練 安心して外出できる町に！

やさしい声かけ訓練って？

迷っている認知症のかたが無事発見されるきっかけは、「地域のかたが声をかけたこと」がもっとも多いといえます。とはいえ、困っている様子のかたに、声をかけることはなかなか難しいことだと思います。訓練では認知症に関する講義を受けてから、ロールプレイをとおり、道で迷っていたり、困っていると想定した認知症役の人にやさしく声をかける体験を行います。

やさしい声かけ訓練を実施することにより、地域や関係機関と顔の見える関係をつくり、認知症になっても安心して外出できる地域づくりを目指しています。

9月は「世界アルツハイマー月間」です。

認知症はだれもがなりうるものであり、多くの人にとって身近なものとなっています。

- 開催日 9月12日(金)
- 時 間 午前9時30分～11時30分
- 場 所 美里町保健センター
- 対象者 認知症サポーターのかた
- 定 員 20名
- 申込み 8月12日(火)から電話または窓口で申込み
- 申込先・問合せ 地域包括支援センター（介護福祉課 包括支援係内） ☎76-1325

参加者募集 『認知症・介護者のつどい』を開催します

～ひとりで抱え込んでいませんか～

最近物忘れが気になる、介護疲れがたまっている、悩みを打ち明ける場所がない…、まずはおしゃべりしながら気持ちを吐き出してみませんか。

「認知症・介護者のつどい」では、在宅生活の中で物忘れが気になるかた、介護を受けて暮らしているかた、介護をしているかた、介護をしていたかた、これから介護について知りたいかたが集まり、日頃の思い（喜び・不安・疑問など）を共有し、交流する場です。ほっと一息ついて気持ちを軽くしてみましょう。

- 開催日 8月20日(水) 午後1時30分～3時
- 場 所 美里町保健センター 検診室
- 対象者 ・在宅で暮らしている本人やその家族、関係者のかた
・これから介護に関わるかた ・介護をしてきたかた
・介護や認知症について関心のあるかた
- 申込み 開催日前日までに電話または窓口で申込み
※途中からの参加、退出もできます。
- 申込先・問合せ 地域包括支援センター（介護福祉課 包括支援係内） ☎76-1325



『ハツラツ!! 男の元気塾』を開催します！

『ハツラツ!! 男の元気塾』は、運動指導員による介護予防の知識向上のための講話と運動を行う、身体だけでなく脳と心も元気になる教室です。普段の仕事や畑仕事では鍛えられない筋肉と脳を刺激しましょう！ハツラツとした生活がいつまでも続けられるよう、ぜひご参加ください。

■プログラム

- ①運動
 - ・ストレッチ ・筋力トレーニング
- ②認知機能低下予防プログラム
 - ・シナプソロジー®※
 - ※五感からの刺激と身体の動きを連動させることで脳を活性化。認知機能を高める方法です。
- ③講話
 - ・フレイル予防※
 - ※「フレイル」とは、心と身体の活力が低下し、健常から要介護へ移行する中間段階のことです。
 - ・栄養、口腔機能・認知症予防・失禁予防・運転免許返納などを予定

■対象者 次の①から④までの条件をすべて満たすかた

- ①町内在住の65歳以上の男性のかた
- ②自力で会場への往復が可能なかた
- ③医師から運動を禁止、もしくは運動の制限を受けていないかた
- ④原則として全日程（12回）参加できるかた

■日 程 右記参照

■時 間 午後1時30分～3時

■場 所 コミュニティセンター2階大ホールまたは防災倉庫会議室

■参加費 無料

■定 員 20名程度（申込み順、定員になり次第締切）

■申込み 電話または窓口で申込み ※申込締切9月5日(金)まで

■申込先・問合せ 地域包括支援センター（介護福祉課 包括支援係内） ☎76-1325

健幸ポイント事業
1回の参加につき50ポイント
(上限500ポイント)



日程	
第1回	10月3日(金)
第2回	10月10日(金)
第3回	10月17日(金)
第4回	10月24日(金)
第5回	10月31日(金)
第6回	11月7日(金)
第7回	11月14日(金)
第8回	11月21日(金)
第9回	11月28日(金)
第10回	12月5日(金)
第11回	12月12日(金)
第12回	12月19日(金)

参加者募集 参加費無料 介護教室、家族交流会を開催します

◇ハンドセラピーで“笑顔”“元気”を手に入れよう◇

日本介護美容セラピスト協会から講師をお迎えし、～心に響くハンドマッサージ～を開催します。ご自身でできるハンドマッサージの方法を学び、実践してみませんか。心と体に栄養補給して、一緒に笑顔な時間を過ごしましょう！

■日 時 9月2日(火) 午前10時～11時

■場 所 美里町保健センター

■講 師 日本介護美容セラピスト協会

■対象者 ・家族を介護されているかたおよびその関係者
・ご家族のために活用したいかた
・自身のセルフケアをしたいかた

■定 員 20名（先着順、定員になり次第締切）

■持ち物 袖がまくれる服装・タオル・飲み物

■申込み 8月4日(月)から電話または窓口で申込み

■申込先・問合せ 地域包括支援センター
(介護福祉課 包括支援係内)
☎76-1325