

「認知症」支えあう街づくり

認知症サポーター養成講座開催のお知らせ

認知症への理解を広めるための認知症サポーター養成講座を、秋山脳外科の院長である秋山巖先生を講師にお招きして開催します。

認知症サポーター養成講座は、認知症を正しく理解し、偏見を持たずに認知症の人やその家族をあたたく見守る応援者を地域に増やすことを目的に開催しています。認知症対策に積極的に取り組む秋山先生から、身近な場所でお話を聞ける貴重な機会ですので、お問い合わせのうえお気軽にご参加ください。



写真：昨年の養成講座の様子

■日時 3月5日(木) 13時30分～15時

■場所 保健福祉センター 2階

■講師 秋山 巖氏(秋山脳外科 院長)

■定員 30名 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

※キャラバンメイト(認知症サポーターを養成する人)を講師とした認知症サポーター養成講座は、随時受講者を募集しておりますので、ご希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい。

■参加料 無料

※受講者には、認知症への理解のあかしとしてプレスレット(オレンジリング)をプレゼント

■申し込み・問い合わせ もの忘れ相談センター(保健福祉センター内) ☎23-4464

「歩く」を見直すチャンス！ 陸上ウォーキング教室で 気軽に運動をはじめませんか



体を動かすのにより季節となりまして。体力がある人もない人も気軽に参加できるウォーキングを皆さんで楽しみませんか。日頃運動する機会のない方は、ぜひ体力作りのきっかけにしてください。

今回は大草町(日本のヘソ周辺)を歩きます。当日はスポーツ推進委員より歩き方の指導、終了後には食生活改善推進員による健康食の試食がありますのでお楽しみに！

■日時 3月14日(土)

9時30分～(受付9時より)

■集合場所

大草ふれあいセンター

※悪天候の場合は保健福祉センター内での運動に変更

■持ち物

汗拭きタオル、水分補給できる飲み物

※運動できる服装、歩きやすい靴でご参加ください。

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ

保健課保健指導担当

☎23-4310

市では、介護予防を推進するため、生活機能評価質問票(基本チエックリスト)を対象者に送付しました。これは現在の自分のからだの状態を知り、介護予防に役立てていただくためのもので、皆さんにいつまでもいきいきと元気に生活を送っていただくためのとても大切な調査票です。

お手元に届いた方はご記入のうえ同封の返信用封筒で、回答期限までに必ず返信をお願いします。

健康チエックリストに回答すると、25項目の質問項目に回答していただくことで、足腰の筋力など運動に関すること、栄養・口腔に関すること、認知・こころの健康に関すること等、ご自身の生活機能や健康状態を把握できます。これにより介護予防が必要な方には、市で実施する介護予防事業を利用していただけるほか、介護予防教室等をご利用いただき、自立した生活

介護予防のための「基本チエックリスト」回答のお願い

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳の方へ



ができるように支援します。

■対象

3月31日現在で、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳の方(要介護・要支援の介護認定を受けている方は除く)

■返信期限

3月20日(金)
※同封の返信用封筒でご返送ください。

■問い合わせ

保健課介護支援担当
☎2314313