

地域包括支援センターだより

■問い合わせ先
地域包括支援センター

みなみかわち
こくぶんじ
いしばし
☎(44)3002
☎(43)1229
☎(51)0633

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が、いつまでも元気で、より快適に、自宅で安心して生活できるようにお手伝いさせていただく、身近な相談窓口です！

●地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業

市では今年度、地域づくり型介護予防として「歩いて行ける場所で、より多くの方が参加できる筋力運動」の県モデル事業を南河内地区の地域ふれあいサロンお茶の間健康くらぶ協力のもと実施することになりました。実施にあたり、市内の地域ふれあいサロンのボランティアのみなさんに説明会を開催しました。

この筋力運動は、0 kg～12 kgまで段階的に負荷を調整できるおもりを手足につけて6種類の運動を行い、筋力やバランス能力の向上を図り、日常生活動作能力の維持、



向上を目指しています。高知市の「いきいき百歳体操」、津山市の「めざせ元気！こけないからだ講座」、印西市の「いんざい健康ちよきん運動」として全国に広がっている体操です。市では、「下野市元氣ご長寿体操」として今後地域に広めていく予定です。「下野市元氣ご長寿体操」は、自治会や地域サークル、老人クラブ、地域ふれあいサロン、地域茶話会などでの実施も可能です。関心のある方は、ぜひご連絡ください。

●家族介護者交流会のお知らせ

円卓を囲んで語り合う食べて語ってリフレッシュ！介護している方の交流と情報交換の場として、家族介護者交流会を開催しています。介護者同士、同じ体験をしているからこそ分かってもらえることがあります。

■日時 12月2日(水)
午前11時～

■場所 中華料理 華宴
石橋567番地3

■対象者

①現在介護している方
②過去に介護していた方(二年未満)

■参加費 1,500円

■定員 15名程度

■申込締切 11月25日(水)

●認知症サポーター養成講座コーナー

市の認知症サポーターは、9月末で2501人になりました。足利小山信用金庫小金井



支店、石橋支店19名の職員の方が認知症サポーターとなりました。参加した職員の方からは、認知症の理解が深まり、地域での見守りのお手伝い



できればとの声がかれました。国分寺小学校4年生が認知症サポーターになりました。講座当日は、自由参観のため、保護者の方も子どもたちの講座受講の様子を見学して

いました。子ども達は、年齢相応の物忘れと認知症による物忘れの違い、認知症の方への接し方を寸劇を通して考え学びました。子ども達からは、認知症が病気であることが分かった、高齢者に優しくしていくなど認知症サポーターとして心強い意見がありました。

●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

12月11日(金)

午前10時～11時30分

■場所

生涯学習情報センター研修室

■内容

・認知症について
・認知症サポーターについて

■定員

40名程度(定員になり次第締め切り)

■申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センターみなみかわち(44)3002