

# 認知症サポーター養成講座でもらえる オレンジリングってなあに？

市では、認知症の人と家族の  
応援者である認知症サポーター  
を、1人でも増やし、認知症に  
なっても安心して暮らせる地域  
をつくるため、「認知症サポー  
ター養成講座」を実施する講師  
の派遣を行っています。

オレンジリングはその名の通  
り、オレンジ色の腕輪です。こ  
のオレンジリングは、認知症を  
正しく理解し、認知症の人と家  
族を温かく見守る応援者「認知  
症サポーター」の証となるもの  
です。オレンジリングをお持ち

の方は、ぜひ、見える所に着用  
をお願いします。

## 認知症サポーターとは

認知症サポーターは認知症に  
ついて正しい知識をもち、認知  
症の人や家族を応援し、だれも

知って納得、やって満足、  
お手軽「出前講座」

## 歯科衛生士がお伺いします

『口の中が乾く』、『むせやす  
くなった』、『口臭が気になる』  
など、お口の困りごとはいま  
せんか？また、食べ物がおいし

く感じられない、飲み込みにく  
いなどと感じることはありません  
か？

介護福祉課では、複数人の団  
体やグループ、ふれあいサロン  
などを対象に、歯科衛生士が伺  
い、口腔ケアをメニューとした  
出前講座を実施しています。

いつまでもご自分の歯で、お  
いしく食事をし、楽しく会話が  
できるよう、今からできる口腔  
ケアについて楽しく学んでみま  
せんか？

▼対象者：市内在住のおおよそ  
65歳以上の方

▼申し込み：5人以上の団体・  
グループ、サロンなどでお申  
し込みください。費用は無料  
です。申し込み後、改めて日  
程調整をします。

※ご希望の実施日の2カ月前ま  
でにご相談ください。

## ひとりで悩んでいませんか？

### 介護者家族会「かるがも」のお知らせ

介護をしていることが辛くなったり、不安な気持ちになるこ  
とはありませんか？介護者家族会「かるがも」は高齢者を介  
護している家族が、ほっと一息つける場所です。

介護者同士の交流や情報交換も行っていますが、希望され  
る場合スタッフと1対1で話ができることも「かるがも」の  
大きな特徴です。介護をしていることに疑問や辛さを感じたら、  
ぜひ一度「かるがも」に足をお運びください。

■会場…伊奈公民館

■日時…毎月第2金曜日 午前10時～午後1時

○4月10日 5月8日 6月12日 7月10日 8月7日  
9月11日 10月9日 12月11日

○平成28年 1月8日 2月12日 3月11日

※11月は遠足のため、通常の「かるがも」は開催しません。

■対象者…市内在住・在勤でご家族を介護されている方

※事前予約は不要、出入り自由です。参加無料

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線 1175)

が暮らしやすい地域をつくって  
いく仲間です。

## 認知症サポーター養成講座

専門の研修を受けたキャラバ  
ン・メイトが、講師としてご指  
定の会場に伺います。(ポラン  
ティアのため、謝礼は不要です)  
講座の時間は約90分です。▶

## 講座開催までの流れ

① 受講希望者を集めてください

(例：自治会、町内会、高年

クラブ、学校、会社、お店、

お友達の集まりなど、10人以

下の少人数でも可)

② 会場の用意をお願いします

地域のコミュニティセンター

や公民館だけでなく、地区の  
集会所など、市内どこにでも  
伺います。

③ 介護福祉課へご連絡ください

「認知症サポーター養成講座

を受講したい」旨をお伝えい

ただき、開催日時などについ

てご相談いたします。

## 介護予防カレンダ―(4月)

### ○地域体操クラブ

シルバーリハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

実施時間：午前10時～11時30分

会場	実施日			
板橋コミュニティセンター	2日(木)	9日(木)	16日(木)	23日(木)
谷井田コミュニティセンター	2日(木)	9日(木)	16日(木)	23日(木)
みらい平コミュニティセンター	7日(火)	14日(火)	21日(火)	28日(火)
きらくやますこやか福祉館	3日(金)	10日(金)	17日(金)	24日(金)
青木自治会館	6日(月)	13日(月)	20日(月)	27日(月)
谷和原公民館 谷原分館	7日(火)	14日(火)	21日(火)	28日(火)
谷和原公民館 福岡分館	2日(木)	9日(木)	16日(木)	23日(木)
内宿公民館(筒戸)	13日(月)	27日(月)		
西ノ台倶楽部	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)

### ○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動

実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日			
谷井田コミュニティセンター	2日(木)	9日(木)	16日(木)	23日(木)

※悪天候時や災害時などは、  
休講になる場合があります。  
参加者への個別連絡は原則行  
いません。

※開催の可否は介護福祉課へ  
お問い合わせください。  
問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎  
58 - 2111 (内線 1175)