

「生き生きクラブ」申し込みが始まります

いつまでもイキイキとした生活を送るために、「介護予防（介護を必要な状態にならないようにすること）」に取り組んでいきませんか？シルバリーハビリ体操指導士が、介護予防のために考えられた『いきいきヘルス体操』（日常生活に欠かせない動作を楽に行えるようにするもので座りながらでもできる体操）や、『いきいきヘルスいっばつ体操』（体の柔軟性を高めたりする体操）を行います。肩こり、腰痛・膝痛・転倒などを一緒に楽しく予防していきましょう。

誰でも簡単に自宅でもできますので、体力に自信がない方も安心して参加できます。仲間作りや気分転換をしたい方など大歓迎です。皆さんの参加をお待ちしています！

▼開催場所：谷和原公民館
▼開催日時：毎週火曜日（9月中旬～3月上旬）の午前9時45分～午前11時30分
受付は、午前9時15分から開始し、希望者のみ血圧測定を行います。

申し込みの方には、後日詳しい案内を郵送します。
簡単な体操ですが、念のため

病気にかかられている方は、かかりつけの医師に参加の可否を確認ください。
※駐車場には限りがありますので、自家用車を利用する方はできるだけ乗り合わせてお越しください。

▼対象者：市内に住んでいる65歳以上の方
▼定員：50人程度

認知症サポーター養成講座を 開催します

あなたも認知症サポーターになつてみませんか？「認知症サポーター」になることは、地域で認知症の方やその家族を温かく見守る応援者になることです。何かを特別に行うことではありません。

認知症は、誰でも起こりうる脳の病気です。身近な方の理解やちよつとした手助けがあれば、穏やかに住み慣れた自宅での生活を続けることが可能です。そのためには地域の皆さんの支えが必要です。

誤解されていることが多い認知症のことを、この機会にまずは正しく知ることから始めてみ

ませんか？そして、あなたの地域を温かく見守り、「認知症になつても安心して暮らせるまち」を、みんなと一緒に作っていきませんか？

「認知症サポーター」は、「認知症サポーター養成講座」を受けると認定されます。認知症の方を支援する目印としてオレンジリング（ブレスレット）を差し上げます。

※定員になり次第締め切りますので予めご了承ください。

▼参加費：無料
▼送迎：あり

※送迎できる人数に限りがあります。停留所・時間は後日お知らせします。

▼申込期間：8月3日（金）～17日（金）（土、日は除く）

▼申込先：介護福祉課（伊奈庁舎1階）窓口または電話

申問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎
58・2111（内線1172）

市内認知症サポーター数 1335人

（平成24年6月1日現在）

▼開催日時：9月19日（水） 午前10時～11時30分

介護者家族会「かるがも」 開催のお知らせ

介護者、介護経験者が集まり、仲間同士の交流と情報交換、リフレッシュを目的とした小さなイベントなどを実施しています。

▼日時・内容
①8月10日（金） 午前10時～午後3時

【移動「かるがも」】

「かるがも」初の試みです。参加してみたいけれど交通手段

▼開催場所：板橋コミュニティセンター 多目的室
▼対象者：市内在住・在勤・在学の方

※介護専門職などを対象とするものではありません。

▼定員：先着20人
※定員になり次第締め切ります。

▼費用：無料
▼講座内容：認知症の症状・認知症の人と接する時の心構えなど

▼申込期限：9月14日（金）（土、日は除く）

▼申込先：介護福祉課（伊奈庁舎1階）窓口または電話

申問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎
58・2111（内線1172）

がないという声にお応えし、8月は3カ所で同時開催します。介護について誰かと話をしてみたい方、介護から少し離れた時間を過ごしたい方、お買い物のついでにでも、お気軽にお立ち寄りください。

1. 板橋コミュニティセンター 和室
2. 小絹コミュニティセンター 和室
3. 古民家 松本邸

②9月14日（金） 午前10時～午後3時

【「かるがも」遠足】
時間内で行ける、近場の遠足先を考えています。昨年は茨城県立自然博物館へ出かけました。遠足の対象となる方は「遠足当日以外に1回でも「かるがも」に参加されたことのある方」となります。まだの方は、8月の「かるがも」に参加ください。

※11月9日（金）：管理栄養士による「介護食」栄養講座・実習の会場が「松本邸」から「谷和原保健福祉センター」へ変更となります。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58
2111（内線1172）