

包括だより

認知症サポーター養成講座を開催しました！

6月10日、比々多公民館にて参加者16名
7月9日、大住台自治会館にて参加者8名で
開催しました。認知症サポーターが1人でも
多く増えることが「認知症になっても安心して
暮らせるまちづくり」に繋がります！

近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりに
できる簡単なことから始めてみましょう！

認知症サポーターって、なにをするの？

認知症サポーターは「なにか」特別なことをやる人ではありません。
まず、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症や家族を見守る「**応援者＝サポーター**」です。



認知症サポーター
100万人キャラバン



認知症サポーター
100万人キャラバンとは

認知症の人とその家族への応援者である
認知症サポーターを全国で多数養成し、
認知症になっても安心して暮らせるまちを
目指します。

認知症サポーター数 合計 13,805,583人
(うちキャラバン・メンバー 171,380人) [令和4年3月31日現在]

認知症サポーター養成講座は地域お住まいの皆さま向けに開催しています。出前講座も行っております。お気軽に、包括支援センターにお問い合わせください。

峰岸元気サロン介護予防教室

6月1日から西部地域包括支援センター主催の介護予防教室を、県営峰岸団地集会所を会場として毎月第1水曜日に開催しています。内容はダイヤビック（シニア向けエアロビック）で音楽に合わせて身体を動かし、健康増進を自分の体調に合わせて継続できるのが特徴です。

伊勢原市ではタ・コ・ス（体調にあわせて、呼吸を意識して、水分補給をしながら）を合言葉に多くの団体が楽しく活動しています。今回は、地域の民生委員さんから「自分たちの地域でも活動したいが、団体としてやっていけるか不安で始められない」という相談が始まりでした。きっかけづくりとして、まずは包括主催の介護予防教室に参加していただき、皆さんが活動を継続する楽しさを味わうことが第1歩です。

教室終了時に参加者がそのまま自主活動を継続する団体なら気心の知れた仲間が簡単に集まります。今回の教室も、自主活動団体として継続することを目指して、参加者の皆さんが楽しく体操できるようお手伝いさせていただきます。

エンディングノート説明会

6月6日 県営峰岸団地集会所でエンディングノートの書き方についてミニ講座を行いました。書き方にルールはなく、ご自分の書きたいと思うページから書き始めて良いことや、聞き慣れない法律用語について説明しました。

ご自分の思いを伝えることができるノートです。エンディングノートについて、詳しく知りたい方は包括支援センターまでご連絡ください。

活動紹介<串橋ダイヤピック>

コロナの影響で2年間活動を休止していましたが、再開を願う声もあり、再開となりました。久しぶりの再会に皆さん、笑顔で喜び合いました。

ダイヤピックも久しぶりだったため、「できるかな」と開始前は不安な声も聞かれましたが、始まるとすぐに思い出してリズムに合わせて体を動かしていました。

97歳の男性の方も2年ぶりに参加され、体力の衰えを感じさせず、この日も自転車で来ていました。活動の最後に、満州で終戦をむかえた時の貴重なお話を皆さんにして下さいました。



熱中症に気をつけましょう！

今年は梅雨開けが早く、暑い日が続きます！
予防の基本は水分補給です。水分をこまめにとることが大切です。また、暑さに負けないからだを作るために食事はタンパク質・ビタミン、クエン酸（梅干、レモン、酢の物など）を摂るように心がけましょう。



高齢者の熱中症は半数以上が屋内で発症しています。エアコンなどで室温を28℃以下に設定しましょう。

これからの活動予定

オレンジカフェ

場所：能満寺

日時：9月9日 10:00~12:00

洗水ダイヤピック予防教室

場所：洗水集会所

日時：9月9日 10:00~11:00

(毎月第2金曜日)

詳細は包括支援センターまでお問合せください。

来訪・訪問でのご相談も承ります

伊勢原西部地域包括支援センター

0463-95-2111

伊勢原市板戸 38-1

案内図

