

高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

岡金屋庁舎 ☎ 32-5102 (直通)
清水行政局 ☎ 25-1269 (直通)

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

ウォーキング人口を増やすプラン 第1弾! “ウォーキング習慣教室” 開催しました

8月17日(水)に、秋葉多目的スポーツ施設で「ウォーキング習慣教室」を行いました。ウォーキングが体や心に及ぼす良い影響や、膝や腰への負担が少ないウォーキングフォームについてリハビリ専門職から説明を受け、実際に「ゆっくり歩き」と「はや歩き」を繰り返して行うインターバル速歩を30分間体験しました。

参加者の方々は普段からウォーキングを行っていたそうですが「これを機会にまた続けていきたい」と話してくれました。終了後にはウォーキングカードを配布し「ウォーキングを続けること」を引き続き応援していきます。

ウォーキング習慣教室に、参加をご希望の方は地域包括支援センターまでお申し込みください。



●今後のウォーキング習慣教室の開催

12月21日(水) 13:30～ ポップみち
(集合場所 ALEC)

ロバつうしん

— 認知症キャラバン・メイト連絡会活動報告 —

7月5日(火)に、町内で新店舗をオープンする従業員の皆さまが、認知症の人や家族にやさしい対応を心掛けようと「認知症サポーター養成講座」を受講してくれました。

有田川町では、3人に1人が65歳以上の高齢者です。認知症キャラバン・メイト連絡会では、この養成講座を通じて、誰もが、家族や地域住民の見守りや声掛けにより安心して住み続けられるやさしい町を目指して活動しています。



受講者の声

認知症を抱えたお客さまの背景を理解し、視野を広げ適切な対応により、お客さま、ご家族が安心して利用できる店づくりを心掛けたい。

認知症について詳しく話を聞いたのは初めてです。さりげなく自然にお手伝いができるよう、もっと理解を深めて仕事に活かしていきたいです。

養成講座は、お住いの地域や職場でいつでもどこでも、少人数でも開催できます。受講を希望する場合は、地域包括支援センターまでご連絡ください。