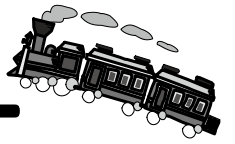


高齢者の暮らしを応援!

有田川町地域包括支援センター



今回のテーマ

いきいきサポーター
について



地域包括支援センターは、金屋と清水の2カ所で高齢者のさまざまな相談に応じています。

最寄りの事業所にご連絡ください。



32-5102 (吉備・金屋)
25-1269 (清水事業所)

「いきいきサポーター」2期生の養成講座を開催!

「いきいきサポーター」とは、介護予防に関心があり、自ら積極的に介護予防に取り組む意思のある方のことです。講座終了後は、介護予防サポーター（地域に介護予防を広げる応援者）として活動します。

今回のいきいきサポーター2期生の養成講座（吉備・金屋講座）では、7月12日(火)～25日(月)にかけて全4回開催、54の方が修了されました!

講座の様子をお伝えします!



「元気で長生きするコツ」を森田先生に教えてもらったよ! 「何もせずに暮らす」という状態が続くと、人は幸せを感じなくなるみたい…。だから、普段の生活の中で、自分にできる範囲の何らかの役割を持つことが、元気で長生きするコツなんだって!



「運動と健康」という演題で、理学療法士の先生にご講演いただきました! 運動は高血圧や糖尿病のリスクを減らせるんだって! 目安では1回20分以上、1日4,000歩。運動と健康はつながっているんだね。



養成講座の最終日には、やさしい気持ちで、認知症の人や、家族の気持ちを理解するよう努め、温かく見守ることの大切さを学んだよ!

今後の活動について、グループで話し合い。「サロンや筋トレなどの居場所づくりによって、おしゃべりしたり情報交換をしたりするといいね!」などの意見が出ました。



管理栄養士さん、歯科衛生士さんに来てもらって「栄養について、お口の体操」に教えてもらいました! 簡単で栄養のある献立を教えてもらって、ストロー飛ばしなどでお口の体操をしたよ。



1期生から2期生にポロシャツを手渡したよ!



高齢になってもできることは、まだまだたくさんあります。

元気な人は、より元気に! 支援がいる方も、何かできることがあるはず…。

清水講座については10月実施予定です。

吉備・金屋で講座を受けられなかった方や、もう一度受講したい方もぜひお越しください!

2回以上受講された方には、修了書と、活動時にご着用いただくオリジナルポロシャツをお渡しします。

