

包括支援センターだより

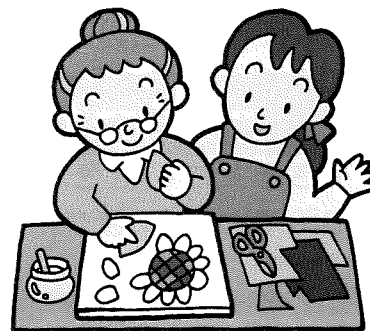
第5号 H22.11.1 発行

認知症サポーター養成講座を開きませんか？

～誰もが安心して暮らせるまちづくりのために～

認知症サポーターとは、認知症という病気を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。なにか特別なことをするのではなく、例えば友人や家族に認知症の正しい知識を伝えたり、隣人として、あるいは商店街、交通機関など、まちで働く人として自分のできることをしてもらっただけで良いのです。ぜひ、「認知症サポーター」になりませんか。

- 対 象 地域の住民の集まりや学習会、団体など（企業等における職場研修、学校授業や青少年を対象とした勉強会なども可能です）
- 内 容 包括支援センター職員やキャラバン・メイト（ボランティア）が、認知症の正しい知識や具体的な接し方について、全国共通のテキストやビデオなどを使って分かりやすく説明します。
- 時 間 1時間～1時間30分
- 受講料 無 料
- 申込・問合せ先について
開催予定日の1か月前までに
藤崎町地域包括支援センター（TEL 65-4155）
までお申し込みください。

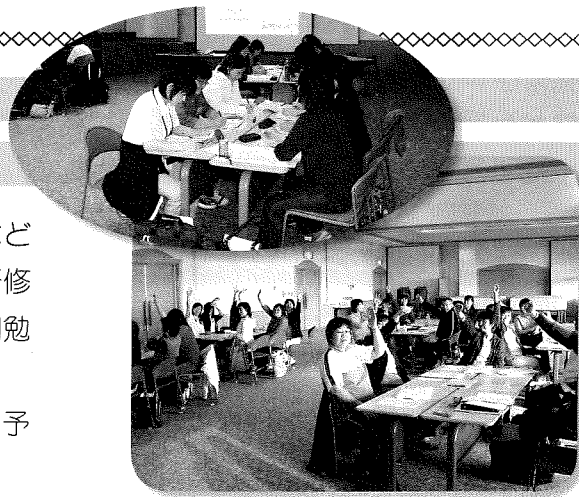


キャラバン・メイト

30名誕生しました！

9月26日(日)、認知症サポーター養成講座の講師などで活動していただく「キャラバン・メイト」の養成研修を開催しました。認知症の正しい知識など、約6時間勉強していただき、30名のメイトが誕生しました。

これから、みなさんの地域などで活躍していただく予定です。よろしくお願いします。



地域包括支援センターって何をするところ？

今回は、地域包括支援センターの4つの業務のうち、「^{けんりようご}権利擁護業務 その①」について説明します。

みなさんの権利を守ります

～ ^{けんりようご}権利擁護業務 その① ～

一人暮らしの母親が悪質な訪問販売で、高価な品物を買ってしまった。軽い認知症があるから、また被害にあわないかと心配。



財産管理に自信がなくなった時は？
今は大丈夫ですが、認知症などの病気になったとき、一人暮らしなので財産管理が心配。



被害にあったときは包括支援センターにご相談ください。消費生活センターや役場などと協力して、適切なサービスが利用できるようお手伝いします。またできるだけ被害を未然に防ぐよう努めます。



お金の管理や契約に関することに不安があるとき、たよれる家族がない場合などには成年後見制度などを利用できます。包括支援センターでは、制度などの利用が必要と判断した場合は、申し立てなどの手続きのお手伝いをします。

成年後見制度とは・・・

認知症や知的障害などにより判断能力が十分でない人が、財産管理や日常生活でのさまざまな契約などを行うときに、判断が必ずしく不利益をこうむったり悪質商法の被害者となることを防ぎ、権利と財産を守り支援する制度です。

日常生活自立支援事業とは・・・

認知症や知的障害、精神障害のある人など、判断能力が不十分な人のための社会福祉制度です。利用者が地域で安心して暮らしていくために、介護や福祉サービスの選択・契約の援助や、日常生活に必要な金銭管理などの相談や援助などを行います。成年後見制度と似ていますがサポートする範囲が違います。

※次回は、「権利擁護業務その②」について説明します。

元気なうちから介護予防！

……からだを動かし

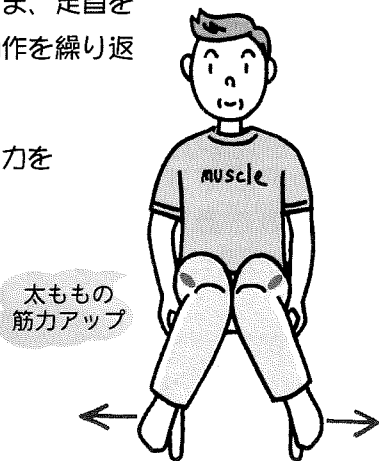
生涯現役

「毎日少しずつでもいいから、からだを動かすこと」が、からだの機能を保ち、生涯現役でいるための秘訣です。

— 椅子に座って筋力アップ —

膝を合わせて両足開閉

- ①両膝を軽く合わせ、両足を上げる。
- ②膝を合わせたまま、足首を開いて閉じる動作を繰り返す。
- ★開閉時に足首に力を入れない。



片膝上げ・胸寄せ(左右)

- ①片足を軽く上げ、膝を胸の方へ引き寄せ、緩める動作を3回繰り返す、足を下ろす。
- ★左右繰り返し行う。
引き寄せるときは足に力を入れない。
- ★背中中は背もたれにつけない。



脳の健康教室とは？

子どもの頃に経験したような「簡単な計算」や「文章を声に出して読む・書いて読む」という練習をテンポよく行うというのが、人間の脳を健康に保つために非常に良いトレーニングになります。

計算ドリル

$$16 + 5 = \square$$

$$8 + 24 = \square$$

$$14 + 8 = \square$$

$$10 + 9 = \square$$

$$12 + 11 = \square$$

$$17 + 21 = \square$$

$$15 + 2 = \square$$

$$6 + 20 = \square$$

$$13 + 22 = \square$$

$$8 + 17 = \square$$

$$21 + \square = 37$$

$$\square + 15 = 36$$

$$\square + 25 = 41$$

$$23 + \square = 33$$

音読コーナー

「世界遺産」
世界の貴重な自然や文化を守るために、世界遺産条約がとりきめられました。
日本では法隆寺や姫路城などの建造物のほか、白神山地や屋久島などの自然が登録されています。

ネルキ
自分た
ず、し

