

【認知症サポーター養成講座とは】
 認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、高齢者を地域で支えるしくみの一つとして、全国で1200万人を目標に認知症サポーターの養成に取り組んでいます。
 市では、平成30年3月末で、約6300人が受講されています。
 内容は、認知症について、治療・診断・予防について、認知症の人への接し方や支援方法、本人や介護者家族の気持ちの理解、相談先の紹介などです。時間は、60分から90分程度となります。受講修了者には、オレンジリングを呈呈します。



▲オレンジリング

あなたもサポーター
 になりませんか



【サポーターって何をやるの?】
 何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守ってください。近所や職場、地域でお困りの人を見かけたら声をかけるなど、出来ることから始めてください。自分の家族など身近な人が発症した時の早期発見や、ゆとりをもった対応にもつながります。

あなたの町会・職場・仲間 で講座を聞きませんか



「SCマンスリーまつばら」は、世界基準の安心・安全なまちづくりセーフコミュニティについて知っていただくための連載です。

【どうしたら講座を受けることが出来るの?】
 町会・マンション・職場・学校・老人会などで出張講座ができます。講師を派遣しますので、ご依頼の際は、開催場所と参加者(10人前後)の確保をお願いします。費用は無料です。開催日時については相談してください。たくさんのご依頼をお待ちしております。

▼問合せ 松原市社会福祉協議会
 (☎333-0294)

転倒予防に取り組んでいますか? 元希者エクササイズをひろげましょう

元希者エクササイズは、市制施行60周年記念事業として、健康寿命を延ばし、いつまでも自立した生活を送ることができるよう、セーフコミュニティ高齢者の安全対策委員会における転倒予防の取り組みにあわせて、松原市老人クラブ連合会(元希者クラブ松原)、阪南大学、松原市との協働で考案したものです。

松原市歌の歌詞をアレンジし、いつでも・どこでも・誰でも簡単にできる体操となっています。

2015年から始まった元希者エクササイズは、2017年までの3年間で、延べ約7万5,000人の人が取り組んでいます。

今後も、市のイベントなどのほか、老人福祉センター・まつばらテラス(輝)の元希者カフェなどでも、元希者エクササイズを実施しますので、ぜひご参加ください。

※9月13日(休)市役所1階ロビーにて地域保健課と合同で、イベントを実施!元希者エクササイズをします。詳細は、広報まつばら9月号広報をご覧ください。

▶問合せ 高齢介護課



▲松寿苑で開催された元希者カフェでの元希者エクササイズの様子