

認知症サポーター養成講座を開催しました

～健武行政区 35名の参加者が熱心に聞き入っていました～

1月23日(日)に、健武行政区が地域の方々に参加を呼びかけ、健武集会所を会場に「認知症サポーター養成講座」が開催されました。薄井区長さんのあいさつ後、講師の佐藤智子さん(認知症ケア専門士)が、「認知症になってもみんなが暮らしやすい温かい地域をつくるためには、認知症サポーターはどのようなことができるのか」の講話をしました。



「忘れても大丈夫ですよ。そばにいつもいますよ。…と話しかけ不安な思いを受け止める心が大切です」「一番苦しみ、不安や悲しみを感じているのは本人です。孤独にさせないでください」という話に参加した皆さんは熱心に聞き入っていました。

★受講者の声

- ・身近な問題なのでとても参考になりました。今後は介護している家族へ心のゆとりを持てる接し方ができるようお手伝いをしたいと思います。
- ・家族に高齢の両親がいますので、温かく見守って行けるよう心がけたいと思います。
- ・認知症の方を隣近所や地域の人々で支えることの大切さを実感しました。

認知症サポーター養成講座を開催しませんか？

町では、認知症サポーター養成講座の出前を行います。行政区や各種団体等でぜひ講座を開催しませんか。ご希望の時間に合わせ、土日祝日でもお受けします。講師料は無料です。

詳細については、地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ】地域包括支援センター ☎0287-96-2161

- 教育長賞
高橋 叶(大山田保育園)
小滝 雄大(小川小1年)
小檜山隼叶(小川小1年)
菊池奈津美(馬頭西小3年)
関谷 香凜(馬頭西小4年)



- 町長賞
坂田 歩未(小川南小6年)
- なお、主な受賞者は次のとおりです。(敬称略)



- 町商工会長賞
笹石 翔斗(わかあゆ保育園)
- 町観光協会賞
平塚 蒼基(馬頭東小5年)
- 広重賞
川又 蓮(小川幼稚園)
磯 優子(小川小2年)
伊藤 愛美(薬利小2年)
菊地 駿(馬頭東小3年)
佐藤 薫(馬頭東小4年)
笹沼 裕希(馬頭西小4年)
小森 貴弥(薬利小4年)
末吉 菜愛(馬頭西小5年)
田代 崇文(馬頭東小6年)
菊池 優輝(馬頭西小6年)
石澤 佑香(馬頭中3年)
榎山 健太(小川中3年)

第6回那珂川町版画コンクール

2月8日、馬頭広重美術館視聴覚研修室にて、第6回那珂川町版画コンクールの表彰式が行われ、町内の幼稚園、保育園、小中学校の児童・生徒から出展された885点の作品の中から、町長賞など125点が選ばれ、桑野正光教育長から表彰状と記念品が手渡されました。

保健師のいきいき通信 転倒予防 「高齢者の運動」

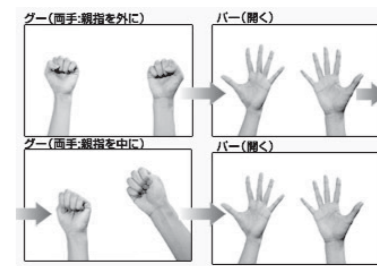
暖かな季節を迎え、体が軽く心もウキウキしてきます。今回は、高齢者の運動について考えていきましょう。
軽い運動から始めましょう
日常生活の中に軽い運動を取り入れることによって、体は丈夫になり、足・腰・腹部の筋力やバランス、歩行能力が改善され、転倒予防に繋がります。

高齢者は、無理せず、年齢や体力に応じて日常的な運動を続けることが大切です。今回は基本的な体操をいくつか紹介しましょう。

★指の曲げ伸ばし10×3回
★1～10まで数えながら指を曲げ伸ばす



★掌に親指を入れたり出したりしてグーパー10×3回



★左右交互に親指を入れたり出したりグーパー10×3回



★両掌を合わせたり、指を反らす体操も脳を活性化させてくれます



★肩の上げ下げ、肩を上げ胸を張って下すを10×3回



★肘を反対の手で押すを交互に5回ずつ

★背伸びをして息を吐きながら両腕を下す5回



足の筋力アップ体操

★足首の曲げ伸ばし10回×3
★片足を上げて足首の曲げ伸ばし10×3回



★足を前後ろに開いて足の平に体重をかける



※以上の体操は、一つの参考例です。痛みのある場合は避け、できる範囲で試してみてくださいか。

子育て支援センター わかあゆ ☎0287-96-5223

☆思い出の会をしよう☆
3月23日(水) 10:00～

1年間に会ったお母さんやお子さんたちと楽しかったこと、思い出に残ったことなど、おしゃべりしたりゲームなどをして楽しみましょう!

申し込みは
3月21日まで
(20組)



センターは、0歳から就学前のお子さん、お母さん、おうちの方の交流の場です。

利用日時：月曜日～金曜日
9:00～12:00
13:00～17:00



学びあいましょう

お母さん同士お話をする中に、子育てのヒントになることがたくさんあるものです。些細なことでもどんどんお話しして、みんなで学びあいましょう。

☆みんなであそぼう☆

4月13日(水) 10:00～

お子さんと一緒に体を動かして遊んだり、ペーパークラフトを見たり、楽しいことをいっぱいしましょう。申し込み 4月11日まで