

地域包括支援センターだより No. 19

発行月：令和2年12月

地域包括支援センターでは、「地域づくり」のサポートを行っています。これからさらに伊是名村が元気になるように地域のこれまでの繋がりを大切に、新たな繋がりを支援していきます。みなさんの活動を毎月発信していきますので、地域で行われている活動(お茶会、ゆんたく会、おすそ分け、物々交換、見守り、趣味・娯楽)をいろいろ教えてください。

認知症サポーター養成講座実施

10/14 産業支援センターにて、認知症キャラバンメイトの宮良律子先生と八木末子先生を講師に迎え認知症サポーター養成講座を実施しました。認知症の理解と認知症の方への接し方、予防法について学びました。講座終了後、参加者にはオレンジリングをお渡ししました。

オレンジリングは「認知症の人を応援します」という意思を示す「目印」であり「なにか」特別なことをする人ではなく、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る「応援者」です。

参加者からは、「うちあたいすることがある」「認知症になった本人が一番心配で苦しい、悲しいのが分かった。認知症の人が周囲にいたら「あるがまま」を受け入れ、余裕を持って対応できるようになりたい」「やさしく見守る心構えができた。」などさまざまな感想を頂きました。



認知症予防体操を
みんなで実施しました。

認知症サポーター養成講座を受講希望される方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。希望者が10名に達しましたら、養成講座を実施いたします。(☎45-2336)



100歳体操体験会 in 伊是名区



100歳体操休止中の伊是名区より、また100歳体操をできたらいいなという声をお聞きし、理学療法士協会の理学療法士、上間聖子先生を講師に100歳体操体験会を実施しました。

100歳体操の効果や実際に体操しながら、正しいフォームを教えてくださいました。参加者からまた始めたいと沢山の手があがりましたよ～。筋トレは筋肉維持にとっても大切な運動です。100歳になっても100歳体操ができる体作りをみんなで継続できたらいいですね！

10月 生活サポート (有償ボランティア) 状況
室内清掃・草刈り：1件 室内清掃：2件
手すり取付：1件 草取り・苗植え：2件
生活サポーターのみなさんありがとうございました。