

理解こそが最大の安心 介護予防サポーター／認知症サポーター

問合せ 板倉町包括支援センター
(介護高齢係)
☎82-6135

介護予防サポーター

自分らしく地域で暮らすためには、一人ひとりが介護予防の大切さを理解し、生きがいをもって、自分自身のことを自分でできる時間を延ばすことが大切です。自分自身の介護予防の取り組みだけでなく、町の皆さんの介護予防の取り組みを応援する「介護予防サポーター」についてご紹介します。

介護予防サポーターとは、町が開催する介護予防サポーター研修で介護予防に必要な基礎知識や運動の実践方法などを学び、地域で自主的に介護予防活動を行うかたのことで、介護予防の地域づくりには欠かせない存在です。

8月末現在、97人の活動可能な介護予防サポーターがいます。下記のとおり、さまざまな活動を行っており、皆さん都合がよい時に元気いっぱい活躍されています。

また、介護予防サポーター同士の交流会も定期的に行っているため、新しい仲間が増え、楽しく活動を続けられます。

ご自身や家族、そして地域の皆さんの介護予防のために、一緒に介護予防サポーターとして活動してみませんか。介護予防サポーター養成研修は毎年7月に開催しています。研修開催案内については広報紙でお知らせしますので、募集記事が掲載された際にはぜひお申し込みください。

町では、たくさんのプログラムを用意しています。まずは、お気軽に参加の申し込みをされてみてはいかがでしょうか。詳しくは、板倉町包括支援センター(介護高齢係)にお問い合わせください。

参加者のサポート

ふれあい脳若教室	タブレット端末を使った脳若トレーニング
あたまのたいそう教室	公文式教材を使用した認知症予防トレーニング
まちなか測定教室	通いの場に参加しているかたの体力測定やフレイル予防の講話

スキルアップ

いたくらクリーンウォーク	ごみ拾いをしながらの健康づくりウォーキング
介護予防サポーター定例会	サポーター同士の交流活動に関する意見交換
デジタルライフ教室	スマホの使い方(基礎編)の習得

お互い
になり
の応援者
ましょう



認知症サポーター

認知症は、家族や地域のかたが正しく理解し対応することで、進行を遅らせたり、穏やかに過ごせる時間を長くすることができます。認知症を正しく理解し、認知症の人やご家族を温かく見守る応援者である「認知症サポーター」についてご紹介します。

認知症は、早期発見と早期治療、関わる人の対応が症状の進行に大きく影響することがわかっています。認知症サポーターは、町が開催する認知症サポーター養成講座で認知症の基礎知識(症状、治療など)や対応方法を学んだかたで、認知症に優しいまちづくりには欠かせない存在です。8月末現在、777人のかたが認知症サポーター養成講座を受講しました。

町では、引き続きたくさんの方の認知症サポーターを養成していきます。また、認知症になってもなくても生き生きと暮らせるまちを目指し、認知症サポーターによるさまざまな活動を計画しています。まずは、認知症サポーター養成講座を受講して認知症について学んでみませんか。自宅や職場などへの出前講座を実施していますので、詳しくは板倉町包括支援センター(介護高齢係)までご連絡ください。

令和5年6月に「認知症基本法」が成立しました。認知症の人が尊厳と希望を持って暮らせるよう、国民一人ひとりが互いに支え合いながら活力ある社会の実現を推進する法律です。この法律により毎年9月が認知症月間と定められました。

オレンジカフェ

日時 毎月第3金曜日
午前10時30分～11時45分
場所 福祉センター
費用 無料
問合せ 板倉町社会福祉協議会
☎82-3900

りんどうカフェ

日時 毎月第3月曜日
午後1時30分～3時
場所 グループホームりんどう
費用 無料
問合せ ミモザ荘在宅支援センター
☎77-2550

うたごえカフェ

日時 毎月第4火曜日
午後1時30分～3時
場所 めぐグループホーム板倉
費用 無料
問合せ めぐグループホーム板倉
☎70-4187

おひさまカフェ

日時 毎月第2水曜日
午後1時30分～3時
場所 グループホームおひさま
費用 無料
問合せ グループホームおひさま
☎55-5123

お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、体操や脳トレを行っています。専門職による認知症についての相談もできます。認知症サポーターがカフェのお手伝いをしています。