



包括だより 大迫版

12月

# おおはさまの小窓



## 認知症サポーター養成講座 in 大迫高校

11月4日（火）、大迫高校にて認知症サポーター養成講座を開催しました。

今回は看護福祉選択の生徒さん16名を対象に、認知症に関する基礎知識や対応方法についてお話しさせていただきました。グループワークでは、積極的に意見が出され「認知症の方には、急がせずにシンプルに伝えることが大切だ」ということが分かった。町で困っている高齢者を見つけたら優しく手助けをしたい」との声が多く聞かれました。

認知症サポーターは、何か「特別なこと」をする人ではなく、認知症について正しく理解し温かい目で見守る「応援者」です。サロン等で認知症サポーター養成講座を開催したいというご希望がありましたら、包括支援センターまでご連絡ください。



グループワーク中...



自分たちが出来る支援って  
なんだろう？

自尊心を傷つけない  
ことが大切だね。



## 若さの秘訣は“運動習慣”

今月は、介護予防の運動を継続している峯村さんをご紹介します。峯村さんは、今年1月からのパワーリハビリ教室に参加され、終了後もOB会員として運動を続けています。

平成24年に股関節の手術を受けており、教室参加にはやや不安もありましたが、個々に合わせた指導を受け、運動の効果を実感することが出来たそうです。今では、奥様や大迫のOB会員の方々と一緒に健考館を利用されています。また、奥様とのウォーキングや畑作業など、介護予防を意識して積極的に活動されています。



介護予防で夫婦円満！？

