



南大分ほろかったより

令和3年秋号 (vol.5)

こんな活動をしました

認知症サポーター養成講座

8/7 南大分公民館にて、南大分圏域の小学生5・6年生を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。夏休みの子ども人権教室の一環という事もあり、認知症に対する理解を深めていただけるよう講話の他に、「道端で認知症のお年寄りを見かけた時にどうする!？」をテーマにロールプレイを行い、その時の気持ちや声のかけ方など一緒に考えてもらいました。講座後は「困っていたら、共感して、優しく声をかけてあげたい」、「認知症の人が少しでも安心できたらいいなと思います」といった温かい感想をいただきました。

参加した小学生の皆さんの真剣な眼差しに、これからの南大分地域づくりにおいてとても心強く感じました。



8/5明碓いきいきサロン

にお伺いしました。

Greenガーデン訪問看護

ステーションの中村真哉

看護師より、「熱中症の

正しい知識とその対策」についてお話

をしていただきました。みなさん熱心に話を聞き、

猛暑の乗り切り方を学ばれていました。



8/5二又おしゃべり会に

お伺いしました。

めいわ訪問看護リハビリ

ステーションの花谷達也

作業療法士より「介護予防

・閉じこもり予防について」と「フレイル予防体操」につ

いて、体を動かしながら講話していただきました。みなさん

一生懸命に体操に取り組み、終始温かい雰囲気でご過

していただきました。今後も健康を大切にしてくださいと思

います。



8/12 (木) 南大分圏域介護支援専門員研修会を開催しました

南大分地区のケアマネジャーを対象にした研修会を開催しました。

「高齢者虐待防止について考える」を講題に、大分市長寿福祉課権利擁護担当班の

川本参事補へご講話いただきました。座学のあとはグループに分かれ、「虐待を

未然に防ぐための視点」について意見を出し合い、活発に協議をしていただきました。

参加者からは、「虐待防止やその対応について戸惑うことが多いが、1人で抱えこまず

に行政や包括に早めの相談をしたい」といった感想をいただきました。感染防止のため

すべてオンラインでの開催でしたが、ケアマネジャーのみなさんが繋がる場が持てたことが嬉しく思います。

<高齢者虐待防止について考える>

～「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」
による高齢者の安心した暮らしを保つために～



大分市 長寿福祉課 権利擁護担当班

新しい仲間が増えました!

佐伯 一夫 (さえき かずお) です。

8月より地域包括支援センターの社会福祉士として働いております。

南大分の皆さまとたくさんお話をさせて頂きながら、日々の生活の

お手伝いをさせて頂ければと思います。よろしくお願いたします。



パワーアップ教室卒業者の声

大分市では、健康づくりや生活習慣改善の取り組みとして3ヶ月間の運動教室（大分市パワーアップ教室）を開催しています。
南大分圏域では、平成29年の開室よりこれまでに59名の方が参加されました。
今回は、実際に教室を卒業された田口さんの声をご紹介します！
※ご本人の承諾をいただき掲載しています。



Q：教室に参加しようと思ったきっかけを教えてください。



昨年肩を痛めて以降、23年間続けている踊り(新舞踊)のお稽古が思うようにできなくなった事と、持病の悪化が重なり体重が短期間で7kgも減りました。体力も筋力も落ち、歩くのも家事をするのも体が思うように動かず悩んでいた時にこの教室を紹介され「何とか自分の体を良くしたい。以前のような動きを取り戻したい。」と思い、参加を決意しました。

Q：教室に参加してどのような体の変化を感じましたか？

教室のない日も、教えていただいた筋力up体操や口腔体操を毎日続けたところ、徐々に体が軽くなり歩行や家事がスムーズに行えるようになりました。また、栄養指導を受け食生活に取り入れた事で体重が4kg増え、栄養バランスが整ったので体力にも自信がつき、心身共に疲れにくい体になりました。

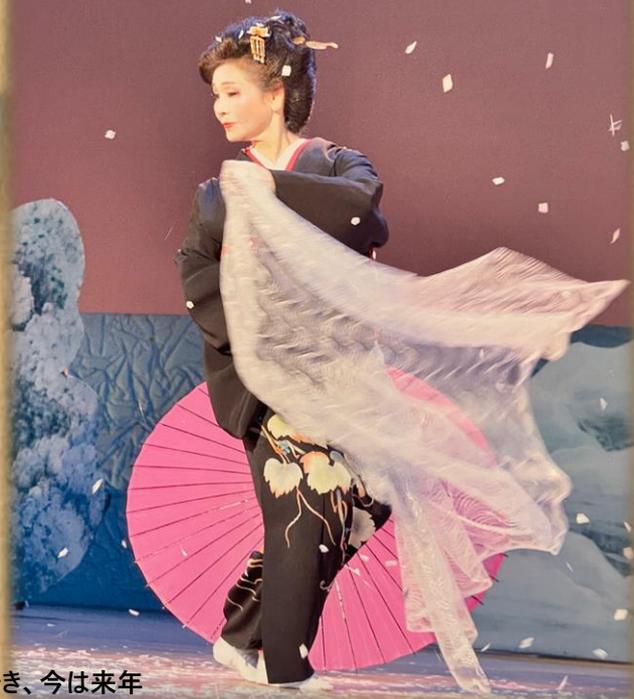


Q：現在も続けている活動はありますか？

めじろん元気アップ体操は毎日続けていますし、地域の体操教室にも月2回参加しています。食事も、食材や調味料から栄養バランスを考えた食生活を維持しています。

教室に参加した事で「出来る事」が増え、好きな踊りが再開でき、今は来年1月の発表会に向けお稽古に励んでいます。肩の痛みはゼロではありませんが自分の体と上手に付き合い毎日がとても充実しています。

田口さん、
インタビューへのご協力ありがとうございました！
素敵な着物姿、立ち姿に惚れ惚れしますね(´-`)。o o
これからのご活躍も楽しみにしています♪



○教室の概要

- ・開催場所：井野辺病院
- ・利用期間：3か月間
週1回(全12回)
- ・利用時間：1回あたり2時間以上
- ・利用料金：1月あたり500円
- ・送迎可能(利用料金に含まれます)

