たけはん通信

第５号　発行日：令和５年１月　　発行者：竹中・判田地域包括支援センター

こんにちは！竹中・判田地域包括支援センターです。
地域の方に少しでも地域包括センターの活動や気持ちをお伝えすることができたらとの思いで
たけはん通信を発行しています!(^^)!

今回の内容は、、、、、、　**認知症サポーター**って知っていますか？？？

認知症は誰にでもなる可能性がある脳の病気です。85 歳以上では 4 人に 1 人に
その症状があると言われており、超高齢社会である日本にとって最重要課題の
一つです。認知症の人の不安や行動から、まわりの人との関係が損なわれること
もしばしば見られ、家族が疲れ切って共倒れしてしまうことも少なくありません。

認知症サポーターとは？

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。
認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族を
温かく見守る「応援者」です。その上で、自分のできる範囲で認知症サポーター
養成講座で得た知識を生かし、近所で気になる事があればさりげなく見守る、
まちなかで困っている人がいたら手助けをすることも活動の一つです。

「認知症サポーター」養成は全国で展開されています。認知症サポーターを 1 人でも増やし、
認知症になっても安心して暮らせる町をみんなでつくっていくことを目指しています。
また、認知症サポーターの証としてオレンジリングというものが渡されます。
オレンジリングには、「認知症の方を応援します」という思いが込められていますよ。
（最近、オレンジバッチも作られました）

※包括支援センター職員は、**「認知症サポーター養成講座」**を企画・開催し講師を務める
（キャラバン・メイト）ための研修を受講し、地域住民や職域団体等で住民講座、ミニ学習会
として、様々な方に認知症サポーター養成講座を開催しています！

☆10 月に、大分南高校からも認知症サポーター養成講座の依頼あり。
福祉課 1 年生を対象に講座を開催しました！

そして、包括と同じく南高校2.3年生で「認知症サポーター養成講座」を企画・開催し講師を務める（キャラバン・メイト）ための研修を受講した生徒が主体となり、判田中学校3年生と判田小学校4年生向けに認知症サポーター養成講座を開催し劇などを取り入れてとてもかわりやすかったです!(^^)!

中学校

講話

劇

認知症予防体操

小学校

高齢者体験の様子→

※一人でも多くの方々が、認知症の人や家族の応援者「認知症サポーター」として活躍されることを願っています！

～地域交流～

9/11（日）に、判田で開催されたウォーキング大会に参加してきました！
約9㎞を地域の方と他愛もない話をしながら、自然や史跡めぐりを堪能しつつ、何とか最後まで歩きぬく事ができました。疲れた先には、手作りのとり飯が振る舞われ、とってもおいしかったです！

普段、運動不足の職員は翌日より筋肉痛、、、（￣▽￣;）
竹中も年1回ウォーキング大会が開催されます。
是非、皆さん、健康増進のために参加してみてはどうですか？

コロナ禍でどうなるかはわかりませんが、本来であれば、毎年、歩く前に血圧測定や体脂肪測定なども行い、竹中では猪カレーを食べる事ができます😋

※地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の総合相談窓口です。いつでもお気軽にご相談下さい！