

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

悠々セミナーに
参加してみませんか



高齢者の生きがいと健康づくり、社会参加の促進を図るため、昨年度からスタートした悠々セミナー。今年度は、各人の身体に合わせられるよう2つのコースに分けて実施します。健やかで生き生きとした生活をおくるために、簡単な筋力トレーニングを始めませんか？

- ▼日時 6月から12月まで月1回(全6回) 9時~12時
- ▼内容 毎月1回、簡単にできる運動を紹介します。運動開始前には、保健師等による健康チェック(血圧・脈拍測定等)も行います。
- ▼対象 町内在住で、おおむね60歳以上の方
- ▼参加費 無料
- ▼その他 ゆったりコースのみ送迎あり(希望者)
- ▼申込場所 健康福祉課高齢者福祉係、白里出張所
- ▼申込先 健康福祉課高齢者福祉係
- ☎(70)0332

コース	実施日	会場	事業内容	募集人数
いきいきコース	① 6/6(月)	保健文化センター3階ホール	レクリエーションや音楽、ダンス、健康体操等の実施	先着50人
	② 7/4(月)			
	③ 9/5(月)			
	④ 10/3(月)			
	⑤ 11/7(月)			
	⑥ 12/5(月)			
ゆったりコース	① 6/7(火)	農村環境改善センター農研室	いきいきコースの軽体操を実施	先着40人
	② 7/5(火)			
	③ 9/6(火)			
	④ 10/4(火)			
	⑤ 11/8(火)			
	⑥ 12/6(火)			
ゆったりコース	① 6/8(水)	中部コミュニティセンター視聴覚室	いきいきコースの軽体操を実施	先着50人
	② 7/6(水)			
	③ 9/7(水)			
	④ 10/5(水)			
	⑤ 11/9(水)			
	⑥ 12/7(水)			

在宅介護支援センターだより 24
認知症について(その2)

認知症の方を理解するうえで大切なポイントは、その方がどのような生活をしているかを知ることです。その方の生活に近いとみると、問題となつて行動の原因が見えてくるものです。生活を知る上で視座について、お話しします。

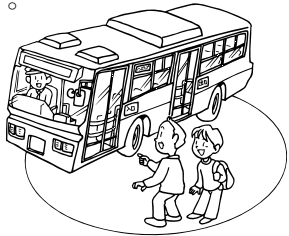
★今の姿を知る
例えば、一日をどのように過ごしているか、炊事や家事をしているか、着替えや入浴は一人でできているかといつた生活の実際から、その方の生きた姿を知るようにします。また、テレビを見ているか、買い物はどうしているかといったことから、生活全般の様子を思い浮かべてみる事ができます。

★生活史(過去)を知る
高齢者にとって歩んできた生活の歴史は、かけがえのない財産です。その方が子どものころに育った環境、携わってきた仕事の内容や役割などが、現在の認知症の症状や行動に影響していることが多くみられます。

認知症の方を理解するためには、その方の生活の歴史を知ることが大切です。
★性格を知る
若いころの特徴、例えばおしゃれたとか、気難しい人だったという特徴や性格を知ると、どうしてこのような行動をとるのか分かるようになります。

介護者の集い

皆さんの参加をお待ちして
◆介護者の集い◆
お申込みの里 ☎(73)5146
杜の街 ☎(70)1666



緊急出動に備え
南消防署で救助業務を研修

救助隊員の救急業務に対する知識と技術向上を目的に、南消防署で救助業務研修会が行われました。
平成16年の南消防署の出動件数は、火災59件、災害68件、救助20件、救急1,451件、その他4件。いかなる状況でも、隊員の適正な観察と処置により、負傷者を良好な状態で救出するために、救急救命士の指導のもと、救護・救出



オートバイ単独事故を想定した救助活動

方法の実技を交えた研修をしました。最後に、救助隊と救急隊の連携強化を目的とする実災害を想定した総合訓練も実施。各隊員の実務を再確認しました。
何よりも、火災や事故などを起こさないことが一番です。火の元の注意、自動車・自転車などに乗車した際の注意など、日ごろから危険に遭わない、遭わせないよう行動しましょう。



▲工事現場事故を想定した救出活動

介護用品支給事業のご利用を

在宅介護者の経済的負担の軽減と安定を支援するため、介護用品支給事業を交付します。
▼対象 町内在住で、在宅で介護を受けている要介護度4・5の方
▼購入額 月8,000円
▼申込方法 健康福祉課にある「介護用品支給事業利用申請書」に必要事項を記入し、介護保険被保険者証の写しを添付して提出してください。
▼利用方法 決定通知書と
にも「介護用品支給票」を送付しますので、介護用品支給事業取扱店で「介護保険被保険者証」と一緒に提示してください。
介護用品受領書に署名して、必要な介護用品を受け取ってください。
※利用は1カ月に1回、1個所の取扱店での購入の場合となります
☎(70)0332

明日にも起こり得る
地震災害に備えて

全国各地で大きな地震が発生しています。また、千葉県内でも、4月12日に震度5強の地震が発生しました。

今一度、災害に備え、家族で防災について話し合い、災害対策に心掛けましょう。
☎(70)0303



育つ
育てる

入園、入学、そして就職と、子どもたちがそれぞれの場所へ巣立っていった。もう、1カ月が過ぎました。もう、それぞれの場所に慣れたでしょうか。
大きくふくらんだ夢の現に意欲を燃やしているのでしょうか。思い描いていた夢と現実の差の大きさに失望したりしていないでしょうか。

つもの夢を持っていて、夢はまだないという子もいました。
発表の中でわたしの心を打つ、2つの言葉がありました。一つは「わたしの夢はものすごく大きいので、みんなもわたしに負けないで頑張ってください」という、呼び掛けでした。もう一つは「僕は今夢に向かって、突っ走ってはいないけど、歩いているので応援してください」という言葉でした。

先日、わたしの家に子どもたちが集まる機会がありました。中学校の卒業を祝って、パーベキューパーティーをしたのですが、日も暮れて、散会の時間になったとき、一人ずつ自分の夢を発表してから、解散しようということになりました。

みんなの発表を聞きながら、頭に浮かんできた歌がありました。「四歳の旅は過ぎやすく、下界の闇は失せずして、君は何処に住まなう」という、わたしの大学時代に、卒業する寮生を送り出す時に歌った寮歌です。どんなに社会の泥にまみれても、この歌のように理想を高く持つて、我が人生を生きてゆくのだと夢に燃えてこの歌を歌っていたころを、懐かしく思い出しました。

最初はみんな恥ずかしがって、なかなか発表が始まりませんでした。「じゃあ、わたしが最初にやるから、みんな後に続いてね。わたしの夢は、高校を卒業して、福祉関係の専門学校に行つて、福祉関係の仕事に就くこと。なぜなら、今それが一番望まれていることだと思つたし、自分にもあつていふと思うから」と高校2年生の女子がみんなの前に立つて発表しました。次はあなた、次は君だよと、発表した者が次の人を指名し、全員が夢を発表しました。

3月の末に、私のおいがシンガポールに飛び立ちました。彼は今、海外で働きたいという夢を実現させようとしているのです。彼を励まそうと、彼のいとこたち、叔父や叔母たちが集まって壮行会をしました。集まった者たちも「定年になったら…」とか「会社が何とかなったら…」とか、夜の更けるまで夢を語り合ひ、久しぶりに高揚した気分を味わって、これからの人生の希望を確認し合いました。

「気象予報士になりたい」「大きな家を建てたい」：夢はいろいろでした。いく

☎(70)0372
☎(70)0372