

# なんざ坂 こんな坂 通信 Vol.18

令和4年8月発行



こんにちは。宮崎市大塚台・生目台地区地域包括支援センターです。  
立秋を過ぎててもなお暑い日が続いていますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。  
新型コロナウイルスの勢いは留まるところを知らず形を変えて猛威を振るっています。  
暑い時期のマスク生活は本当に辛く熱中症のリスクも高くなりますので、水分補給や室温の調整等の熱中症対策を行った上で、引き続き感染症対策を徹底してください。  
栄養と休息を十分にとり、元気にお過ごしください。  
地域包括支援センターは、皆様が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために必要な支援を行う高齢者の総合相談窓口です。どうぞお気軽にご相談ください。



お知らせ

## 認知症サポーター養成講座を開催します。



今年は9月と10月に生目台地区にて、認知症サポーター養成講座を開催します。  
昨年は大塚台地区で開催し、講座後のアンケートでは、「認知症の方を見かけたら、今日の事を思い出して対応してみる」「人として寄り添っていききたい」など、様々な感想をいただきました。  
今年も「身近に認知症の方がいるけど接し方がわからない」「今後のために認知症の話を聞いてみたい」という方、お気軽にご参加ください。お待ちしております。

認知症とは？こんなことが起きるよ！  
どうしたらいいの？  
とても真剣に聞いてくださいました。

寸劇もあります♪  
次回をお楽しみに～(^^♪

### ☆ 認知症サポーター養成講座とは ☆

認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らし続けるため、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を支える応援者として活躍する「認知症サポーター」を養成する講座です。（活動を強制されることはありません。）

# カフェさくら のご紹介

毎週金曜日、生目台「カフェさくら」にて昼食を提供しています。  
月1回土曜日（不定期）は蕎麦の日も開催しています。開催予定日は毎月発行の「生目台まちづくり活動報告」にてお知らせします。カフェは生目台地区以外の方もご利用になれます。  
【お問い合わせ先】生目台まちづくり推進委員会 71-0229

毎週金曜日

10:30～12:30

現在お休みしております  
が8/26～再開予定です。

メニュー

定食 ￥400  
トーストセット ￥200  
コーヒー ￥100  
手打ちそば ￥350



## 大塚台地域まちづくり推進委員会

大塚台では、6月30日に映画観賞会を開催しました。今回は「キネマの神様」を上映し、お楽しみいただけただけでした。  
今後、映画観賞会や福祉講演会の開催を予定しておりますので、是非ご参加ください。



市内10ヶ所

## フレイル予防短期スクール

令和3年度から始まりました！

現在秋スクール参加者募集中です！

週1回、3ヶ月間 通って、  
運動・栄養・口腔・認知症予防プログラムに  
参加し、自宅でも継続できる取り組みを身につける  
ことができます。

	秋スクール
参加期間	10～12月
申込締切日	9月15日（木）

冬・春・夏スクールも開催予定です。

**場所** 市内10ヶ所の介護事業所等  
※包括にチラシがあります お問い合わせください。

**参加費** 無料 ※送迎費の自己負担あり

**対象者** 身体や気持ちの衰えを感じている方

**申し込み** 締切日までに、希望事業所へ申込書を提出

- 注意事項**
- ①参加は1回（3ヶ月）限りです。延長や再参加はできません。
  - ②送迎地区内であっても、送迎できない場合があります。
  - ③申込数が定員を超えた場合は、参加できないこともあります。



【お問い合わせ】

宮崎市福祉部 地域包括ケア推進課 ☎ 21-1773  
大塚台・生目台地区地域包括支援センター  
☎ 62-3671 まで