

なんざ坂 こな坂 通信 Vol.19

令和4年12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。
今年も残り1か月となり、街並みにはイルミネーションがきれいに彩られて、冬を感じられる季節になりました。皆様お元気で過ごしてはいかがでしょうか。
これから感染症が流行する時期に入ります。新型コロナウイルスの感染状況も気になるところです。栄養と休息を十分にとるなど、体調管理を行い、予防対策に努めましょう。
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。



ご報告!!

認知症サポーター養成講座を開催しました。



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した。参加された皆様、お忙しい中、お集まりいただきありがとうございました。講座後のアンケートでは、「日頃から隣近所との付き合いをよくしていくことも大切」、「声のかけ方がわかった。恥ずかしながら声をかける」など、今年もたくさんの嬉しいコメントをいただきました。来年度も認知症サポーター養成講座を計画したいと思えます。寸劇もバージョンアップしてお届けできたらと思えます。開催場所や時期は未定です。決まりましたら、またご連絡します。



参加者の方から、「優しく接して、力になりたい。」との感想をいただきました。



困っている方にどのように声掛けしますか？との問いかけに、心温まる対応を見せていただきました。



☆ 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ていくため、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。）

街の集いの場のご紹介

ふれあいルームロハス（大塚台）



今回は大塚台中央自治公民館の中にあります「ふれあいルーム」のご紹介をいたします。以前は、人が集い、楽しそうな声が聞こえていました。現在は、コロナ感染拡大防止のため、毎月第3土曜日のみ **イベント** を開催しています。映画観賞会やわくわくする内容を計画されています。一度足を運んでみませんか。事前申し込みは必要なく、どなたでも参加できます。



※新型コロナウイルスの感染状況により、中止になることもあります。お問い合わせをしてから、ご参加ください。

【問い合わせ先】大塚台を明るくする会事務局
☎070-4775-5118



市内10ヶ所

現在冬スクール
参加者募集中です！

フレイル予防短期スクール

フレイルとは？「加齢により心身が老い衰えた状態」をいいます。フレイルの進行を予防して、元気にいきいきと過ごしたいですね。



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。

	冬スクール
参加期間	1月～3月
申込締切日	12月15日（木）

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