

揖斐高等学校で

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かい目で見守る「応援者（サポーター）」の養成講座が、12月7日、揖斐高等学校で開催されました。

キャラバンメイトの宮川靖子さん、栗野みねおさん、今村三記子さんが講師を務め、認知症の症状や接し方のポイントなどを生活環境科福祉コース3年生の25人が学びました。

認知症の方との接し方の寸劇では、「嫁役」栗野さん、「おばあちゃん役」今村さんによる失敗例を見て、成功例を生徒2人1組で発表しました。講座終了後のアンケートから、「誰が認知症なのか、ぱっと見ただけではわからない。困っているお年寄りを見たら声をかけ、積極的に関わりたい」「一緒にいると大変な事も多いと思うけれど、私たちが手助けしてあげることが大切」などの感想がありました。

講座の最後には、認知症を支援する「目印」であるプレスレット（オレンジリング）をつけて写真撮影をしました。

地域包括支援センターでは、出前講座を受け付けています。

また、認知症サポーターを養成する講座の講師（キャラバンメイト）を募集しています。

【お問い合わせ】

福祉課（地域包括支援センター）
TEL 23-1341 担当：廣澤



揖斐町を歩こう！

65歳からのノルディックウォーキング

健康づくりで話題のノルディックウォーキング。ポールがバランス維持をサポートするので転びにくく、姿勢が良くなります。また、足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になり、腰痛防止にも効果があるとされています。季節を問わず誰でも簡単にはじめられます。

昨年11月に行われた谷汲ノルディックウォーキング参加者からは「初めてだったけれど、自分のペースで最後まで歩くことができました」「ポールを使うのは難しいと思っていたけれど、体全体を使って楽に歩くことができました」「みんなで楽しく歩くことができました」という声が聞かれました。専門家の指導のもと、みなさんで楽しく歩きましょうか？ お申込み、お待ちしております。

● 藤橋ウォーキング ●

- 日 程 3月17日 木曜日
 - 集合場所 藤橋公民館（藤橋振興事務所横）
 - 時 間 受付9時30分、教室10時～12時
 - 参加費 無料
 - 対 象 揖斐町住民、65歳以上で介護保険の認定を受けていない方
 - 定 員 30名
 - 持 ち 物 ノルディックウォーキング用ポール・水分・雨具（合羽等）
帽子・タオル・運動のできる服装・靴・健康保険証 など
- ※ポールレンタル500円あります。
※持ち物は、リュックサックやウエストポーチ等に入れ、両手が使えないようにしてください。
※大雨などの場合は体育館内で実施しますので、室内用運動靴をご準備ください。



【お申込み・お問い合わせ】

揖斐町役場 福祉課 地域包括支援センター
TEL 23-1341

訪問リハビリテーションの
ご案内

寒い冬、
ご自宅で体のメンテナンス、
いかがですか？

リハビリの専門職がご自宅を訪問し、身体状況に合わせて、日常生活動作（歩行・着替え・お風呂など）のアドバイスや、ご自宅で行える体操などを実施していきます。

- このような方にお勧め
 - ・ご自宅での動作に不安がある方
 - ・転倒に対する不安が大きい方 など

●訪問日時 2月下旬～3月末

●費用 無料

●対象 揖斐川町住民

65歳以上で介護保険の認定を受けていない方

●募集人数 5名

※初回の訪問にて、継続的なりハビリテーションが必要かどうか検討させていただきます。

※1回30分を基本とし、ご相談の上、回数・曜日・時間帯を調整します。

【お申込み・お問い合わせ】

揖斐川町役場 福祉課

地域包括支援センター

TEL 23-1341



献血は、のアクション!



2016年 **2月3日** (水)

揖斐川保健センター

9:00～16:30 (粗品進呈)

献血車2台をご用意しております。

皆様の温かいご支援を心よりお願いいたします。

献血はひとりのできるボランティアです。

新社会人の皆さんボランティアに参加しませんか。

ご協力のほどよろしくお願いいたします。



54 We Serve
揖斐川ライオンズクラブ
事務局 TEL: 0585-22-1105