

介護予防サポートリーダー通信

2021.10.5 No.6

介護予防サポートリーダー養成講座再開

新型コロナウイルス感染症感染者が山梨県内でも増え、色々な行動を控える日々が続きました。『まん延防止等重点措置』が解除され、新型コロナウイルス感染症に十分注意した中で、介護予防サポートリーダー養成講座も再開しました。今年度は14名（女性12名、男性2名）が受講してくれています。

10月1日の講義では、認知症キャラバンメイトとして活躍中の方々から、これから誰もが身近になっていく認知症について学びました。実践さながらの寸劇では、認知症ポーターとしてどのように声掛けや見守りをしていくかを考えさせられた様子でした。最後に認知症サポーターである事を示したカードを受け取り、改めて実感する方もいました。

また、運動指導士から、体の使い方と効果的な運動の仕方についての講義中には「そうか〜」と納得する声も聞かれ、自分の体を使って学ぶことで実践に役立てられそうだと真剣に耳を傾けていました。運動指導士の先生の話術に笑いあり楽しく講義を受けていました。

未だに、公民館カフェが今まで通りにはできなくても、介護予防サポートリーダーが地域に増え、地域を地域で支え合い、今後も新しい風を取り入れてすべての公民館カフェが再開できたらと思います。



保健師から… 介護支援課から…

インフルエンザ予防接種も忘れずに！

10月に入り、毎年インフルエンザ予防接種が始まりました。去年はあまり流行しなかったから大丈夫。コロナで感染症予防対策をしているから大丈夫。ではなく、しっかりと予防接種を受けてインフルエンザも予防して行きましょう。



介護予防のために
みんなで
考えましょう！

介護予防・フレイル予防 川柳

自粛中
なまけた分だけ
筋力落ち

ちから

フレイルとつらい食
過ぎこもり日々



長生きに
ノレイルなんて
ふとばせ

明野町
九十四歳

ココロシヨ
昔は聞いて
今は言う

明野町
九十四歳

友さそい
ノレイル
足に
ありがとう

明野町
九十四歳



老犬に
マスクをしてと
孫が泣く

大泉町
八十三歳



豆むしり
支柱が
かまりスクワット

傘寿過ぎ
寿介護が
生き甲斐に



コロナでも
日々生かされて
ウォーキング

コロナでも
楽しく歩き
唄うたう

