



認知症サポーター養成講座・開催

一月二十一日、『認知症サポーター養成講座』が開催されました。本講座は、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方とその家族を応援する人を養成する事を目的とした、毎年恒例の講座です。

講座ではまず「なぜ症状が出るのか」「脳で何が起きているのか」「普通の物忘れとの違いは？」等、ディスプレイを使用して説明を受けました。続いて、嫁・姑に扮した、各地区まちの保健室の職員さん方による寸劇のビデオを鑑賞。認知症の方との日常のやり取りの中で、実際に起りそうな事やその対応方法等をわかり易くコミカルに演じられており、受講生からは笑いが起こる場面もありました。

その他、相談窓口の紹介や、



受診のコツ、治療法や予防についての情報もあり、受講生は熱心に耳を傾けていました。

現在、八十五歳の四人に一人が認知症の症状があると言われていきます。「正しい知識」「適切な見守り」「一人で悩まずに相談する事」「認知症の方の気持ちを理解する事」最後にその四点を伝えられ、講座は終了しました。認知症は誰でもなる可能性がある病気。知識と理解を深める事で、思いやりの輪が広がっていく事を願っています。

JA名張店さんよりいただきました。お立ち寄りの際は見て行ってくださいね！

市民センターに可愛いお花が届きました！



健康の集い



平岡 令考先生

“歩く”ことに意識を向けたことはありますか？

あなたは日頃どんな歩き方をしていますか？
正しい姿勢や美しい歩き方を身に着ける事は、キレイ(美)と健康への近道。何歳からでも遅くありません。今から始めましょう！
有限会社平岡健康開発研究所・MAX代表、健康運動指導士(国家資格)、陸上競技歴55年の平岡 令考先生を講師にお招きした、「姿勢・歩き方・笑顔」のスペシャル講座をお見逃しなく！

3月17日 月 **13:30～15:30**
箕曲市民センター/多目的ホール

- ※持ち物：タオル（参加者には500mlのお茶をお渡しします。）
- ※動きやすい服装、靴でお越しください。
- ※晴天の場合は外に出て、実際に歩く時間を設けます。

お申込み、お問い合わせはこちら！

☎ 0595-63-0453

箕曲市民センター(平日9:00～17:00)

3/10 締切

健康の集い(3/17)で歩き方を練習した後は、実際にウォーキングしてみよう！

3/31 月 13:30～15:30

ノルディックウォーキング

～ガイドと行く美旗地域～(次号詳細掲載)

▼3月のセンター主催学級・講座

講座名	開催日時
ももちゃん広場 地域限定子育てサロン	3 / 11・25 (火) 10:00～11:30
お茶処 もも太郎	お休み
ハンドメイド教室 ☎お問い合わせください	3 / 3 (月) 13:30～15:30
編み物教室 ☎お問い合わせください	3 / 24 (月) 13:30～15:30
健康の集い ※上面参照	3 / 17 (月) 13:30～15:30

▼随時会員募集中!サークル紹介

サークル名	開催日時	募集
健康体操ぴいちぴち	第2・4(木) 10:00～11:30	○
箕曲ピンポンクラブ	毎週(火・木) 13:00～16:00	
箕曲水墨画教室	第4(木) 13:00～15:00	
パドマ会(やさしいヨガ)	毎週(水) 19:30～21:00	○
絆卓球クラブ	毎週(金) 9:00～12:00	
箕曲生け花教室	第1・3(水) 13:30～15:00	○
はだしエクササイズ	毎週(月) 10:30～11:30	○
箕曲コーラス・ラ・ペスカ	毎週(木) 20:30～21:30	○
ギターサークル夢弦	第2・4(土) 19:00～21:00	○
自彊術みのわ	毎週(木) 10:00～12:00	○
健康太極拳	第2・4(水) 10:30～11:30	○
スクエアステップはつらつ	第1・3(金) 13:30～15:00	○
撫子クラブ(フリーピンポン)	第2～4(月) 9:30～11:30	
夏見フラワーアレンジメント	第2(木) 13:00～15:00	

※夏見フラワーアレンジメントの会場は夏見公民館です。