

# 介護予防サポーター養成講座の紹介

## ◆甲佐町介護予防サポーター養成講座を開催しています

甲佐町地域包括支援センターでは、地域の中で生きがいや役割を持ち、高齢者の在宅生活を支え、地域づくりのサポーターとなる方を養成する「甲佐町介護予防サポーター養成講座」を平成27年から毎年開催しており、本年度は定員の30人が受講されています。

本年度の養成講座は、全8回を予定しており、うち6回以上受講された方には、介護予防サポーター認定証をお渡しします。

## ◆養成講座の内容

本年度の養成講座は、9月28日

(月)から令和3年3月15日(月)までの全8回を次の内容で行います。

町総合保健福祉センター・多目的ホールを会場に、毎回午後2時から午後4時までの2時間を使って、介護予防に必要な知識と効果的な運動について習得していきます。

- 第1回(9月28日(月))  
・講義「甲佐町の現状と地域包括ケアシステム」  
・実技「血圧測定・問診の取り方」
- 第2回(10月19日(月))  
・講義「ロコモティブシンドロームについて」  
・実技「ロコモ予防の体操」
- 第3回(11月9日(月))  
・講義「認知症とは」  
・実技「頭の体操2重課題」
- 第4回(11月30日(月))  
・講義「低栄養と食支援について」  
・実技「血圧測定・問診表」
- 第5回(12月14日(月))  
・講義「お口のはたらき低下予防のコツ」  
・実技「口腔体操」
- 第6回(令和3年1月18日(月))  
・講義「認知症カフェについて」  
・実技「身体ほぐし・脳トレ」
- 第7回(令和3年2月15日(月))  
・実技「体力測定の測り方と意味」
- 第8回(令和3年3月15日(月))  
・実技「血圧測定・身体ほぐし・いきいき100歳体操・レクリ

## ◆地域で活躍する介護予防サポーター

町内には現在、210人の介護予防サポーターがおり、その多くが各地域の介護予防活動などで活躍しています。

この養成講座を通して学んだことは、自分自身やご家族が介護予防に取り組むときや、地域の介護予防事業を進める際にとっても参考になるのではないのでしょうか。

地域の公民館などで、いきいき100歳体操や認知症予防のためのレクリエーションなどを取り入れた介護予防活動に独自に取り組む行政区27団体の活動中心は、介護予防サポーターの皆さんです。今年度は新型コロナウイルスの感染症対策を行いながら、できる限りの活動を行っています。

## ◆元気にいきいきと暮らせるまちづくり

介護予防は、寝たきりなどの介護が必要な状態にならないように心身の衰えを予防・回復しようとする取り組みです。

町では、介護予防サポーター養成講座の開催を通して、町民の皆さんの健康づくりや生きがいづくりを推進し、高齢者がいつまでも元気にいきいきと暮らせるまちづくりを進めていきます。

## 保健師だより

### 介護

### の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は  
**古閑 裕子** 保健師

町では、地域の介護予防活動を支援するため、介護予防サポーターの養成を行っています。介護予防サポーター養成講座に関するお問い合わせは、甲佐町地域包括支援センター(町福祉課内) ☎ 096-234-1114 へお尋ねください。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



井元 <sup>きよたか</sup> 清貴 くん (7カ月)

父・俊介 さん 母・衣菜 さん  
(上早川四区)

元気ですくすく  
育ってね♡

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先町健康推進課  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711

## 10・11月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

10月15日(木) 午前9時

11月19日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

10月15日(木) 午前10時

11月19日(木) 午前10時

### + ピカピカ1歳教室

10月2日(金) 午前9時20分

### + 1歳6か月児健診

11月10日(火) 午後1時

### + すくすく2歳児子育て相談

10月16日(金) 午前9時20分

### + 3歳児健診

11月10日(火) 午後1時20分

## Child-Care

### 10月の子育て支援カレンダー

#### ○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 甲佐町子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(金) 親子で読書

5日(月) ブロック遊び

7日(水) お散歩へ出かけよう

9日(金) 小麦粉粘土遊び

12日(月) 絵合わせ遊び

14日(水) おりがみ遊び

16日(金) 製作遊び(ハロウィン)

19日(月) シール遊び

21日(水) 砂場遊び

23日(金) 絵合わせ遊び

26日(月) どんぐり拾い

28日(水) どんぐりで遊ぼう

30日(金) ハロウィン

育児相談(電話・面接)  
月～金曜日 午前9時30分～午後4時  
体験保育  
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町健康推進課  
(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

・町福祉課

☎096-234-1114

・町住民生活課

☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。