

あなたも介護予防サポーターになりませんか



介護予防サポーター 養成研修の 受講者を募集します

介護予防サポーターとは

青いTシャツと笑顔がトレードマークの介護予防サポーターは、いつまでも住み慣れた場所で生活できるように、各地域で介護予防活動を行っているボランティアです。健康寿命を延ばし、介護予防を推進するための大切な役割を担っており、現在215人が登録しています。

「自分自身の健康維持にもなっている」「地域の人たちが教室を楽しみにしてくれることがうれしい」「参加者の笑顔を見るとやりがいを感じる」など、介護予防サポーターになって良かったという、充実した声がたくさん聞かれます。地域の人たちが、コロナ禍でも元気に過ごすためには何ができるか、みんなで話し合いをしながら活動を進めています。

こんな活動をしています

〈市主催事業の運営協力〉
シニア筋力ぐんぐん教室として、歩く、座る、またぐ、高い所の物を取るなど

の日常生活動作に必要な筋力を鍛える高齢者向けの体操を市内13カ所で行います。
〔高齢者が元気になるための集まりの場の開催・応援〕
公民館等で運動教室や認知症予防教室を開催する他に、地域や自治会からの「みんなで体操をしたい」「脳トレをしたい」という声を受け、高齢者が歩いて通える身近な場所でも、体操や脳トレなどを実践しています。

〔サポーター研修の開催〕
スキルアップを目的に、定期的に体操やレクリエーションを学び合っています。また、介護予防への理解をより深めるために、専門家による講座などの研修も実施しています。

養成研修の受講者を募集します

講義・実技・実習の、全4回の養成研修を修了すると、介護予防サポーター養成研修修了証が交付され、介護予防サポーターとして活動できます。介護予防サポーターになって、自分のペースで、自分のため、地域のために活躍しませんか。
とき・ところ・内容 別表の

家族介護教室を開催します

介護者自身も元気でいられるよう、体と脳を同時に鍛える「コグニサイズ」を一緒に行いませんか。
とき 8月30日(火)午前10時30分～11時30分
ところ 豊秋公民館
対象 介護をしている人、介護に興味がある人
定員 15人程度(先着順)
参加料 無料
服装 動きやすい服、上履き
申込期間 8月8日(月)～29日(月)
申込み・問合せ先 電話で豊秋地域包括支援センター(☎22231)へ
ホームページID 9807

(別表) 介護予防サポーター養成研修日程表

回数	とき	ところ	内容
1	9月2日(金)	豊秋公民館 午後1時30分～4時	開会式 介護予防全般・介護予防サポーターの役割 シニア向けの食事のポイント・低栄養の予防
2	9月15日(木)		シニア向け筋トレのポイントと指導のコツ 感染症予防対策
3	11月17日(木)		オーラルフレイル予防 認知症の予防・脳活性化 レクリエーション 修了証交付・閉会式
4	9月20日(火)～11月11日(金)の間に実施するシニア筋力ぐんぐん教室での実習に1回以上参加 ※第2回目に詳細を説明します		

とおり
対象 市内在住で介護予防に関心があり、ボランティアとして活動できる人
定員 20人(先着順)
参加料 無料
申込期間 8月8日(月)～26日(金)
申込み・問合せ先 電話で本
介護保険課(☎22116)へ