

みんなで元気に暮らせる地域に

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、地域で介護予防活動を行うボランティアです。介護予防を推進し、健康寿命を延ばすための大切な役割を担っており、現在223人が登録しています。

今回は、サポーターの活動内容と養成講座の開催についてお知らせします。

詳しくは、☎介護保険課(☎2116)へ。



古巻地区のシニア筋力ぐんぐん教室

サポーターの活動内容

〈市主催事業の運営協力〉

シニア筋力ぐんぐん教室(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カ所で実施しています。

〈高齢者が元気になるための通いの場の開催・応援〉

各地域で運動教室や認知症予防教室を開催している他に、自治会などからの要請を受け、体操や脳トレなどを実践しています。

〈研修会の開催〉

スキルアップのため、介護予防への理解を深める研修や、体操やレクリエーションを学んでいます。

養成研修の受講者を募集します

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。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2のとおり

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7日(月)～25日(金)

申込み・問合せ先 介護保険課へ

(別表2)

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5日(火) | 澁川ほっとプラザ | 講義・実技 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 シニア向け筋トレのポイントと指導のコツ 実習オリエンテーション | |
| 2 | 9月15日(金) | | | 午後1時30分～4時 |
| 3 | 11月27日(月) | | | 午前9時15分～11時15分 ※9月25日(月)のみ 午前9時45分～11時45分 |
| 4 | 9月19日(火) ～11月22日(水) | シニア筋力 ぐんぐん教室 各会場 | 実習 各地区シニア筋力ぐんぐん教室の実習を期間内に1回以上参加 ※第2回目に詳細を説明します | |

現役の介護予防サポーターさんへインタビュー

八高久夫さん(子持地区)



活動歴16年。介護予防サポーター立ち上げ当初から活動しています。

地域住民と自分の健康づくりのために、介護予防サポーターになりました。楽しくなければ人は集まらない、面白くなければ活動は続かないと思い、参加者と介護予防サポーターの交流を大切に活動しています。

秋山由美子さん・高橋八重子さん(古巻地区)



令和4年度に養成研修修了後、姉妹で介護予防サポーターとして活動しています。

活躍中の介護予防サポーターさんから誘われて、姉妹で介護予防サポーターになりました。活動を通じて得た学びは、自分だけでなく、家族や地域のために生かすことができます。地元の人との交流や出会いも楽しみです。