

寸劇と講話で学ぶ 認知症サポーター

養成講座開催！

昨年大変好評だった寸劇と講話で学ぶ認知症サポーター養成講座を今年も開催します。寸劇を通して楽しく認知症について学ぶことができます。

認知症について正しい理解と知識を持ち、地域や家庭で認知症の方を支えましょう。

時 9月12日(土) 午前10時～11時30分

所 保健センター ▶ **定員** 30名

申 申込みフォームまたは電話にてお申し込みください。

問 保健福祉課 介護保険グループ ☎ 0247-62-3166

詳しくは
こちら



申込みは
こちら



南町高齢者住宅の入居者を募集します

入居資格や申込み方法等は、広報8月号または町HPをご覧ください。

所在地・家賃

所在地：字南町4-1

家賃：月13,300円～（収入等により算定されます）

間取り	駐車場	募集戸数	その他
1DK	無	1戸（103号室）	共益費：月6,000円程

▶ **募集期間** 9月14日(月)

午前8時30分～18日(金)正午

▶ **入居予定時期** 令和8年10月中旬～

※時期が遅れる場合もあります。

問 保健福祉課 福祉グループ ☎ 0247-62-3166

町HP



みはる町 How are you トレーニング！

～ 今日からできるおうち運動のすすめ方 ～ きつい！と感じた方は効果大です

令和7年度の体力測定結果を分析したところ、歩行速度が低下していることが分かりました。

そこで、歩行速度の低下を食い止めるために効果的な「みはる町 How are you トレーニング！」を紹介します。

運動は5分間あればできます。週3回を目標に行ってみましょう。この運動でしっかりとした手応え（疲労感）がある方は、それだけ効果的です。※痛みのある場合には無理のない範囲で回数を調整しましょう。

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ

☎ 0247-62-5110

トレーニング
はこちら



1 足踏み 60秒 1秒＝2歩のペースで 120歩歩きます！ 疲れたらイスなどに つかまり休憩を!!	2 かかとあげ 左右10回 イスにつかまり、 片足を上げたまま 反対足のかかとを 2秒かけて持ち上げ、 2秒かけて下げる 膝を曲げずに 行ってください	3 ぶくぶく体操 左右正面5回 右頬を膨らまし、 5秒ぶくぶく 左頬を膨らまし、 5秒ぶくぶく 両頬を膨らまし、 5秒ぶくぶく 両手でイスに片手を かかして立てて	4 足を開く 左右10回 片足を2秒かけて 真横に上げていき、 2秒かけて戻していく 両肩は水平に!! 疲れたら休憩を!!	5 スクワット 5回 5秒かけて体を下げ、 5秒保ち、5秒かけて 戻っていく 曲げる角度は できるところで!!
---	---	--	---	---

TOPIC

こころのサポーター養成講座を開催しました

こころのサポーターとは…

身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾け、“てあて”ができる人のことです。

特別な資格は必要なく、子どもから大人まで誰もがこころのサポーターになることができます。

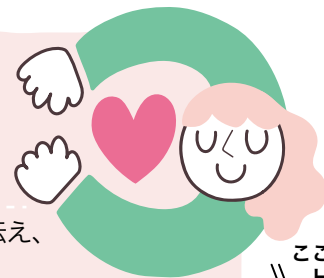
7月25日、あさかホスピタル地域連携室の安西精神保健福祉士を講師にお迎えし、「こころのサポーター養成講座」を開催しました。

こころの病気についての基本的知識のほか、「話を聴く」聞き方のコツや、自分のメンタルケアの大切さなどを学びました。

人生のうちで「5人に1人がこころの病気になる」といわれ、誰にでも身近に起こる可能性はありますが、もしもの時、ちょっとした心がけで誰でも身近な人のサポーターになれます。次のようなポイントを参考にしてください。

身近な人のサポートに役立つ4つのステップ

- 1 こころの不調に気づく “いつも”と様子が違う、がサイン
- 2 声をかける 気にかけている気持ちを伝える
- 3 話を聴く 否定せず「あるがまま」に聴く
- 4 サポート手段を伝える・勧める 専門職へ相談・受診することは「普通のこと」と伝え、相談するかどうかは本人の意思を尊重する



ここサポ
HP



養成講座
参加者の声
(アンケートより)

○こころの病気を持つ身近な方へどうの接したら良いか不安でしたが、講話を聞いて少し安心しました。

○話を聞く方法がよく理解できました。
○自分の心のセルフケアも大切にしたいと感じました。