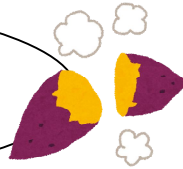


スマイル



地域包括支援センターは、病気の療養や介護、生活全般について相談できる町の高齢者相談窓口です。

今年の夏も厳しい暑さでしたが、元気にお過ごしでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。無理をせず、こまめな水分補給や休息を心がけて、残暑を乗り切りましょう！

日本では、国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。

認知症サポーター養成講座 受講者募集！

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る応援者です。

認知症は65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されており、松島町の65歳以上人口は約5,200人ですので、約1,000人が認知症と推測されます。

認知症の方かもしれないけど、どう声をかけるといいんだろう？



認知症かもしれないけど、どうすればいいんだろう？

物忘れと認知症のちがってなんだろう？



認知症について知りたい、認知症の人と関わる時どうしたらいいか知りたい方など、どなたでも参加可能です。ぜひご参加ください！

日時：令和7年10月 2日（木）13:30 ~ 15:00

場所：松島町文化観光交流館アトレ・る 2階研修室

講師：グループホームコスモス松島 管理者 菊池 直哉 氏

定員：35名

参加費：無料

申込先：松島町地域包括支援センター Tel 022-354-6525



あなたも認知症サポーターになりませんか？



松島町内には、令和7年3月末現在で認知症サポーターが延べ1,961人います。

また、小学6年生を対象に認知症サポーター養成講座を行い、毎年小学6年生が認知症サポーターとなり、認知症への理解を深めています。

松島町地域包括支援センターでは、地域のサロンや集会場、店舗や企業へ伺い、「出張 認知症サポーター養成講座」を実施しております！

少人数、短い時間でも実施可能ですので、高齢者や認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、認知症サポーターになりませんか？



【申込先】 松島町地域包括支援センター Tel 022-354-6525

「フレイル予防講座」参加者募集

- 対象 75歳以上の方でフレイル(虚弱)が心配な方
運動と栄養の2回コースで開催します。両方参加できるのが望ましいですが、1回のみでも参加できます。

フレイル予防講座① ～運動～



- 日程 令和7年11月13日(木)
13:30～15:00 ※13:15 開場
- 場所 松島町文化観光交流館アトレ・る
2階 講座室
- 内容 ①フレイル予防のお話
②握力測定
③健康運動指導士による運動実技
- 持ち物 飲み物、タオル
動きやすい服装でお越しください。

フレイル予防講座② ～栄養～



- 日程 令和7年12月4日(木)
13:30～15:00 ※13:15 開場
- 場所 松島町文化観光交流館アトレ・る
2階 講座室
- 内容 ①骨密度の測定
(裸足になってかかとで測定)
②栄養のお話
「ヨーグルトセミナー」

- 申込・問合せ先:保健福祉センターどんぐり(健康づくり班) TEL355-0703

介護者交流会のお知らせ

介護をされているご家族を対象に、隔月で「介護者交流会」を開催しています。

介護の悩みや疑問を気軽に話してみませんか?ご自身の介護体験が、誰かの助けになったり、ヒントになることもあります。皆さまのご参加お待ちしております!

- 日時 令和7年9月24日(水) 10:00～11:30
- 場所 保健福祉センターどんぐり
- 参加費 無料
- 問合せ先 松島町地域包括支援センター TEL354-6525

前回の介護者交流会の様子をご紹介します



認知症の夫を
介護している方

最近、夫が眠れないのか夜間は1時間おきに起きています。夫は体調はいいと思いますが、私の体調が悪くなりそうです。夫のペースに合わせて生活するのも疲れますが、朝に自分の時間をとるようにしていて、好きな本を読むことが一番のリフレッシュになっています。

誰かの生活スタイルに合わせるのは難しいですね。少しでも、自分の時間を作るよう努力していることはすごいと思います。



参加者



認知症の妹を
介護している方

最近、妹が出来ることが少なくなってきたなと感じます。服を着替える際、ズボンを履いて上着を着るという動作が分からなくなりました。「次はこうだよ。」と声をかけてあげるとその通りに動きますが、自分から考え、行動を起こすことができなくなりました。

自分で出来ているところを評価してあげることが大事だと思います。出来なくなったところは家族が支えてあげれば良いと思います。



参加者