

平成30年
3月発行



ほうかつだより

回
覧

29年4月より日常生活支援総合事業が始まり、久留米市でも地域で取り組める一般介護予防事業の充実に取り組んできました。この1年間の様子を振り返ります。

6月・7月

介護予防サポーター養成講座！

この講座で受講者は、介護予防に必要な運動・口腔・栄養・薬・心と体について、また自助・互助の大切さを学びました。久留米市全体で290名の介護予防サポーターが誕生し、今後の活躍が期待されます。



介護予防手帳

あなたの介護予防ファイル

久留米市

6月

介護予防手帳の配布

介護予防に取り組むきっかけとなるように、介護予防に役立つ様式を作成しました！介護予防を正しく理解し、自分で記録を行うことで、自身の健康や変化にも気付くことができます。

9月～2月

地域リハビリテーション活動支援事業 (元気リハ)開始！

地域で週1回の介護予防活動を目指す団体に、リハビリテーション専門職が一定期間関わりました。みんなのできる運動や体力測定について助言、指導を受け、より身近な地域での介護予防の充実に向けた取り組みが始まっています。



12月～1月

介護予防サポーターフォローアップ講座

介護予防サポーターが地域で活動出来るために、認知症の人への声掛けや、高齢者とのコミュニケーションのコツを学びました。グループワークでは、介護予防活動を継続していくための課題や解決策について話し合いました。

10月・2月

介護予防サポーターフォローアップ通信の発行

介護予防サポーターの方々へ、介護予防に関する情報やサポーターの活動状況などを発信するため「フォローアップ通信」を発行しました。今後も定期的に発行します。

久留米市での介護予防の取り組み

久留米市では、下記のような介護予防事業を実施しています。元気なうちから介護予防に取り組み、住み慣れた地域でいきいきと暮らし続け、地域も元気にしていきましょう。

○個人向けの介護予防事業

- ・にこにこステップ運動® & スロージョギング® 教室
- ・くるめ元気脳教室
- ・よかよか介護ボランティア事業(高齢者による介護保健施設でのボランティア)

○団体向けの介護予防事業(専門講師の派遣)

- ・おたっしや出張講座
- ・にこにこステップ運動® & スロージョギング® 教室
- ・ドレミ♪で介護予防！！

問い合わせ先: 市役所長寿支援課 (0942-30-9207)

元気リハで活動したグループの方のお声をご紹介します

「10月から自主グループ活動を始めました。運動ではタオルを使った体操やスロートレーニングを行い、脳トレでは間違えながらもみんなでお笑いながら楽しく行っています。介護予防のために、これからもみんなでお元気に集まりを続けて行きたいです。」

(南校区: 「国分げんきかい」からのお声)



「『せっかく良いことを聞いても、聞いただけでは5%しか頭に残らない。でも、人に伝えれば90~95%も残る』と講師の方が話されていたことがとても記憶に残っています。毎週、元気リハで習った体操をみんなですべてしていますが、自分が聞いて「いいな!」と思ったことはできるだけみんなで共有するようにしています。自主グループが立ち上がったからここまで継続できている秘訣は『楽しい』ことだと思っています。これからも『みんなでまあるく輪になって楽しく』をモットーに活動を続けていきたいと思います。」

(青峰校区: 「キラキラ体操の会」からのお声)

「キラキラ体操の会」さんは先月号記載の「わたしの街の介護ッ祭」※にて活動発表をされる予定です♪(※3月21日(祝)開催。於 桜花台園 10:00~)

久留米南地域包括支援センター
(担当校区: 上津、高良内、青峰)
連絡先: 0942-51-2332

久留米南第2地域包括支援センター
(担当校区: 南、津福)
連絡先: 0942-36-5311

ご相談
無料です!

自分の健康は自分で守り、健康寿命を延ばすことが大切です。元気なうちから介護予防・健康づくりに取り組み(自助)、仲間との趣味活動やボランティア活動などの地域活動(互助)で生きがいや楽しみを持って生活していきましょう。

くるめ地域支援センター

検索

発行: 特定非営利活動法人くるめ地域支援センター

<http://www.hokatu-Kurume.or.jp/>