

活動
レポート
2

サロンわかば(上草柳・中央地域包括支援センターの介護予防サポーター活動)

月に一度、近隣のかたが自治会館に集まって、座談会をしたり体を動かしたりするこのサロンは、社協ボランティアと協働で開催しています。今回の活動では介護予防サポーターの4人が中心になって企画し、話題を提供したり見本となって簡単な体操を教えたりしていました。地域包括支援センターのスタッフのかたも毎回参加し、地域の催しのお知らせなどをしています。

この日はあいにくの雨模様でしたが、17人のかたが集まりました。最初は新聞記事を題材にして、日本と外国の人口の推移、今後の予測などをクイズ形式で参加者に出題。平安時代の人口、江戸時代の人口、未来の日本の人口...などを考えま



す。頭を使った後は、体操です。タヌキとウサギを左右の手で交互に作る体操、もも上げ、3の倍数で手をたたくコグニサイズなどで体を動かします。最後は難読漢字のクイズが出題され、また頭を使って終了となりました。

参加者の皆さんは頭を使って考えたり、体を動かして汗をかいたり、満足した様子で帰途につきました。1時間半弱でぎゅっと凝縮されたサロンでした。介護予防サポーターはまさに地域のリーダーのような存在で、地域のかたから頼りにされていることがサロンの様子から伝わってきました。



平成21年に民生委員・児童委員になったときに介護予防サポーター講座を受講しました。自分のために受講したという気持ちです。介護予防サポーターになってからサロンなどで活動する中で、地域の人に外で会っても声掛けができ、お話ができてよい関係が築けています。参加者が「よかった」と言ってくれ、今後サロンを続けようとする気が出ます。

自分のためになるので、ぜひ介護予防サポーター講座を受講して活動してほしいと思います。



大平恵江さん(80歳)

インタビュー

サロンを手伝おうと思ったのがきっかけで、平成28年に介護予防サポーター講座を受講しました。介護予防サポーターとして活動することで、皆さんから元気もらっています。



田中かつ子さん(79歳)

介護予防サポーター講座の中には認知症について知識を深める講座も含まれています。いずれは自分も認知症になるかもしれない、認知症のことをよく知り、認知症の人をフォローできる社会になれば暮らしやすいと思います。

講座を受講して
一緒に活動しませんか

全日程受講されたかたには修了証をお渡しします。
※詳しい講座の情報は6ページをごらんください

介護予防サポーターとして
活動しませんか 特集2

介護予防サポーターは、介護予防や認知症の知識を深めるとともに、地域で介護予防の普及啓発活動をする人です。現在、約150人の介護予防サポーターがイベントや地域のサロンで活躍しています。今号では同サポーターの地域での活動について紹介します。

☎保健福祉センター健康づくり推進課健康施策・歩こう係 ☎(260)5803 FAX(260)1156

介護予防サポーター
になるには？

講座を受講

大和市介護予防
サポーターとして地域
包括支援センターに登録

地域包括支援センター
とともに、地域で活動

※登録後のサポーター活動は地域包括支援センターごとに異なります。

活動
レポート
1

男の料理教室(中央林間地域包括支援センターの介護予防サポーター活動)

昨年9月に同センター介護予防サポーター講座卒業生の会を立ち上げ、自主的に将棋や歌の会などの活動をしています。今回の「男の料理教室」は初開催。同会に男性が少なかったため、「男性の集まりを作りたい」との声や、「男性はリタイア後に時間があるのだから、家のこともしてほしい」という女性サポーターの声から開催が決まりました。

介護予防サポーター、市民を合わせ5人の男性が参加。女性サポーター2人、普段から地域包括支援センターと連携している管理栄養士2人がリードし、同センターの男性職員2人がサポ



トしながら、いわしと豆腐のやわらかハンバーグ、野菜たっぷり鶏団子汁を作りました。

いわしや豆腐は水分が多く、ハンバーグをフライパンで裏返すのに苦戦する、といった一幕もありましたが、「うまいかなくても次に生かせるからよかった」と、皆さんポジティブに取り組んでいました。完成後は、料理に関する疑問を管理栄養士に尋ねるなど話も盛り上がり、楽しいランチとなりました。

地域包括支援センターが開催した健康遊具体験会に参加したときに、介護予防サポーター講座を勧められ、3~4年前に受講しました。みんなでわいわい言いながら料理を作るのは楽しいですね。他にも、大学で音楽を教えていた経験を生かし、歌の会などをやっています。

介護予防サポーターになってから、多くの仲間ができました。外に出れば人の輪があり、異なる世界が開け、同じような悩みを持つ人とも話ができます。ぜひ最初の一步を踏み出して、介護予防サポーターとして地域の活動に参加してほしいと思います。



千葉佑さん(79歳)

インタビュー

介護予防サポーター講座は昨年受講しました。65歳で仕事を退職してから社協や小学校の寺子屋などで、さまざまなボランティアをしています。

介護予防サポーターの活動は、皆さんのお手伝いができる喜びがあります。「運動、食事、社会参加」の3つがフレイル予防に重要だと言われていて、ボランティアも高齢化しているので、若い人でもぜひ介護予防サポーター講座を受講してほしいです。



柳川雄成さん(66歳)