



きらきら シニア

～羽曳野市地域包括支援センターからのお知らせ～

問合せ：地域包括支援センター 市役所別館 1階 ②番窓口
☎947-3822 FAX950-1030 mail chiikihoukatsu@city.habikino.lg.jp

● いきいき百歳体操に取り組んでいます～駒ヶ谷長生会～ ●

毎週水曜日の夜、お楽しみのカラオケの前にいきいき百歳体操に取り組んでいます。

参加者は 15 人ほどで、最高齢はなんと 93 歳！！

和気あいあいとした雰囲気の中で、楽しく体操を行っています。

体操を始めて 4 ヶ月ほどになりますが、参加者からは、足が上がるようになってつまずかなくなった、イスから立ち上がるの

が楽になった、との声をいただいています。

これから
もずっと元
気で体操を
継続してく
ださい！



～認知症の人や家族を
地域で支えよう～

● 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？

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。「**認知症サポーター養成講座**」を受講し、自分のできる範囲で活動をしていただきます。何か特別なことをする人ではありません。自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。

認知症サポーターには、「認知症の方を応援します」という意思を示す目印である「**オレンジリング**」をお渡しします。



● 認知症サポーター養成講座の受講方法

羽曳野市内にお住まいの方でしたらどなたでも受講できます。年齢制限はありません。概ね 10 人以上のグループでお申し込みをしていただき、会場もご用意ください（民家



などでもかまいません。講座へは、羽曳野市のキャラバン・メイト（認知症サポーター養成講座の講師役）が出向きます。