

認知症サポーター 養成講座 のお知らせ



福祉ふしお台

2019.2.1発行

伏尾台地区福祉委員会
編集：広報部
TEL072-753-9473

今や五人に一人が認知症になる時代です。もう少ししたら三人に一人の割合で認知症になるだろうと言われています。

認知症かしらと気づくのは、普段の生活の中で「うっかり」が増えて、探しものが増えて来た時です。家族は年のせいかしらと思いがちですが、心配なことがあれば身近に相談できるところがあれば安心ですね。

「認知症サポーター養成講座」では、詳しい実例を混じえてわかり易く説明して頂く予定です。

「どんな風に声を掛けたらいいのかな？」

「視線を合わすってどんな風に…」等、

知っておいて損はありません。

まず知る！ところから始めてみませんか？

そして、いざという時、少しでもお役に立てれば嬉しく思います。

日時：2019年2月17日(日)
午前10時～12時

場所：伏尾台第1 コミセン 2階大集会室
講師：伏尾地域包括支援センター職員
主催：伏尾台地区福祉委員会



身につけようオレンジリング



伏尾台地区 福祉よろず相談窓口 開設

日時：2月15日(金)・3月22日(金)
午前10:00～12:00

場所：伏尾台第1 コミセン 1階 文庫室

●問い合わせ先

社会福祉法人 池田市社会福祉協議会 地域福祉課
☎072-751-0421 メール：csw@i-shakyo.or.jp

4月から毎月第3金曜日 午前10時～12時を予定

今年度から、伏尾台地区の担当となり「地域の身近な相談員」として明るく元気に笑顔で活動をしています。
「こんなこと相談していいのかなあ」
「〇〇の情報を知りたいなあ」
「最近気になる人がいる…」

といった小さなお相談・ご質問・情報のご提供でも大歓迎ですので、いつでもお気軽にお声がけください。



伏尾台地区
コミュニティ・
ソーシャル・ワーカー
(C・S・W)
あわじ みつた
淡路 美詩

サロンの活動あんない

にご参加下さい!!
第1コミセンで開催中!

・参加費 昼食付き 750円
午前のみ 120円
午後のみ 200円

始まりました!



音読会



北原白秋などの名作や百人一首を皆と一緒に、声に出して読みます。

ちょっと耳の遠い方も、声に出すことによって楽しむことが出来、うれしい時間です。

講師の方のかみ砕いた説明も楽しく、お手本朗読がとても素敵です。

介護予防教室

筋トレ、ストレッチは日々の積み重ねが大切です!



月・木・金曜
10:00~
12:30

池田市支援事業として2009年4月からスタートした「介護予防教室」も今年で10年目を迎えます。週3回、脳トレ、ストレッチ、口の体操を実施しています。

愛情も栄養もたっぷり!
しっかり食べて元気モリモリ!



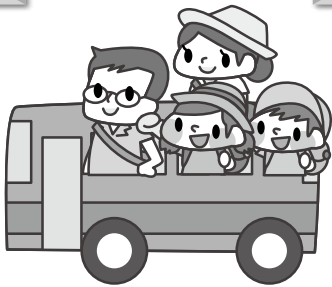
大好評の
手作り昼食です

スタッフの心のこもった手作りの昼食は皆さんにとっても喜ばれています。

大根菜飯・赤魚の煮付け・かき玉汁・五目豆・酢のもの・ヨーグルト



年に1回 バス旅行



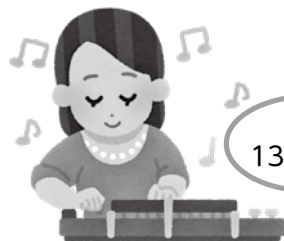
昨年は淡路島の人形浄瑠璃と奇跡の星の植物園に行きました。
今年はどこか お楽しみ♡

なかなかネイティブ英会話



第1・3・4金曜
15:15~16:45

みんなで演奏、大正琴



木曜
13:00~

フラワーアレンジメント



第2金曜
午後

みんなで歌う なつかしのメロディー



キーボードに合わせて♪

ウォーキング



4～6km程度歩いています
11月は武田尾廃線跡
12月は大阪城公園

第3水曜
9:00～
15:00

街かどサロン・ふれあい

問い合わせ
角田 ☎753-9473

毎週 興味のあるプログラム
月・木・金 9:30～15:00まで

手芸



手のこんだ
お正月リース!!

月曜
午後

刺し子



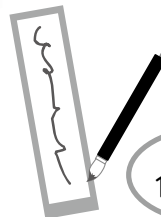
囲碁サークル・健康麻雀

囲碁も麻雀も認知症予防にもってこい!!
皆さん真剣そのもの。
勝負! 勝負!



初心者や、女性もたくさん参加されています。

頭の体操 五・七・五教室



第2木曜
13:00～

絵手紙

季節を
はがきにのせて



第2金曜
午後

歌謡サークルの 参加者募集中!

大きな声で歌うだけではありません。初めて挑戦する歌でも、先生の指導のもと練習すればカラオケでもバッチリ歌えるようになります。

第1・2・3月曜
13:00～15:00



誰もが知っている名曲から最近の曲まで
皆で歌えば健康増進・脳トレにも...
二ヶ月ごとの新曲にワクワク!!

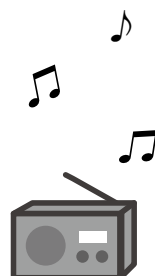
ラジオ体操講習会大盛況につき



ラジオ体操始めました！

朝、体を動かしたら
すっきりします！

続けていたら、随分
体が動きやすくな
ってきました。



月曜日…南公園
水曜日…中央公園
金曜日…1丁目
第2公園
朝8時半から

健康づくり、仲間
づくりにもなるラジ
オ体操に、是非ご参
加下さい。
近所の公園など、
参加しやすい場所と
日数を増やしていけ
たらいいなあと考え
ています。
もし、お世話をし
ていただける方があれ
ば、お知らせ下さい。
地区福祉委員会、
プレーヤー等準備のお
手伝いをいたします。

「伏尾台でも近
所同士集まって
体操が出来たら
いいねー」という
訳で始めました。
毎回8人から15人位
の方が集まっています。
80歳代の方も来られ
ています。一人ではな
かなか継続しにくい体
操も、仲間と一緒になら
頑張れますね。



ワンコイン たすけあい

ちょっと手伝って！
と頼ってみませんか？
「助け合うまち伏尾
台」をめざし、伏尾台
地区福祉委員会では、
30分間500円で「ワ
ンコインたすけあい」
を実施しています。た
とえば、旅行中の花の
水やり、簡単な草取り
、電球の取替え、ゴミだ
し等々です。
たすけあいの希望内
容は電話でお問い合わせ
ください。
(TEL 753・9473)



サポーター募集中！

毎月1日は清掃デー



伏尾台の中が皆さんのお陰で、どんどん
綺麗になって来ました。

これからも続けていきたいです。

毎月一日は清掃デー