

認知症になっても安心して暮らせるまち“戸坂”のために！

7/10、戸坂PTA(戸坂・城山・東浄小学校、戸坂中学校)合同認知症サポーター養成講座を開催し、10~50代の26名が参加されました。内容は認知症の基礎知識、若年性認知症、認知症あんしんガイドブックの講義等。両親や祖父母もまだ若く、あまり認知症を意識したことがない方も多いようでしたが、「自分も周りもいつ認知症になるかわからないので、若い人たちも他人事ではなく、自分事として認識することが大事だと思う(30代女性)」という心強い感想もあり、認知症を考える良い機会になりました。



「体験は忘れても感情は残る」ことがわかり良かった。」



△「ヘンだよ」と言われなくても自覚あり
【解説】最初に症状に気づき、誰よりも不安になって苦しむのは本人です(すみだ認知症サポートかるたより)

7/20、認知症サポーター養成講座を受講し、更にステップアップ講座を受講された地域住民の方を対象に、『認サポステかふえ』を開催しました。

認知症の相談窓口や関係機関と連携している支援体制についてのお話や、“すみだ認知症サポートかるた”を体験しながら、認知症の特性について身近に知ってもらえる方法等を紹介しました。

参加者は、地域で認知症の方の見守りをしたり、相談を受ける機会があるため、「このかるたは認知症についてよくわかる！地域でもやってみよう！」という声もあり、認知症の方を地域で温かく見守っていただいている様子が伝わりました。かるたは絶賛貸し出し中です！！



7/16、戸坂の認知症サポーター養成講座の講師として認知症の普及、啓発には欠かせない存在である広島市認知症アドバイザー(以下、アドバイザー)の交流会、『認サポあどかふえ』を開催しました。

講師デビューに向けて勉強中の新人アドバイザーへベテラン講師からのアドバイスや、わかりやすい講座の組み立て方等の情報交換を行うことができました。

今後も力を合わせ、認知症の方が安心して暮らせる戸坂を支える応援隊としてのご活躍を期待しています！(記：S.I)

※ 認知症サポーター講座開催については、戸坂包括支援センターへご相談ください！



まずは“認知症を知る”ことから始めましょう！

住所：広島市東区戸坂中町2-29
FAX：(082) 516-0052
受付時間：8:45~17:15(日曜休み)
Eメールアドレス：hesakahokatu@tyoseien.jp

【お問い合わせ先】

広島市戸坂地域包括支援センター

電話：(082) 516-0051



インターネットでコロナウイルスワクチン予約のお手伝い!

南わくわくサロン『へさか南IT教室』

南わくわくサロンでは、毎週月曜日にタブレット教室を行ってきましたが、コロナ対策により活動中止に…。そんな中、高齢者のコロナワクチン接種が開始。得意分野を活かして、ワクチン集団接種会場のインターネット予約のお手伝いを始めました。

城山学区の65歳以上の方を対象に、6月中旬~7月末までの13日間実施。地域の方が中心となって受付やタブレット操作を行い、接種会場や接種日のインターネット予約のお手伝いをしました。

予約に来られた人は、「ワクチンの予約がなかなか出来ず困っていた。予約ができてよかった~」と安心されておりました。(記：S.K)

場所：南わくわく
サロン
(戸坂南1-13
市営店舗21-108号)



くるめ木町内会 コロナワクチン接種予約相談会



新型コロナワクチン接種券が送付され始めた中、くるめ木町内会では、町内の一人暮らしの高齢者を対象に、インターネットでコロナワクチン接種予約手続きのお手伝いをする相談会をくるめ木集会所で開催されました。

事前に民生委員が対象者を訪問し、声掛け、広報を行い、5月に80歳以上、7月に65歳~79歳の方を対象に計6日間開設されました。

会場では、感染症拡大予防対策として、空気清浄機や手指消毒液、非接触型体温計の設置や、インターネット環境の設備を完備!

相談会では、問診票記入とインターネット予約のお手伝いを行い、相談に来られた方は、ワクチンの予約ができ、安心して帰られる姿がありました。(記：E.S)



再開を楽しみに!

【東浄学区】あけぼのふれあい体操

7月中旬から、東浄21~24号棟老人部が中心となり『いきいき百歳体操』が始まりました。以前から月1回の健康体操をされていましたが、参加者がより“ふ・れ・あ・う♡場面”を増やし、心と体の健康のためになればと週1回の活動がスタートしました。

リハビリ講師の指導で百歳体操に取り組みられています。コロナを吹き飛ばすくらいの勢いで頑張っております!!

「残念ながら、現在はコロナ感染拡大予防のため自粛中ですが、再開の時には、皆さんがまた元気に参加してもらえる日を楽しみにしております」とリーダー土井さんからの言葉がありました。(記：Y.I)

あけぼのふれあい体操

開催日：毎週水曜日
10:00~10:30
場所：あけぼの集会所
(戸坂新町2-13)



『がんばれカーブ!へさか百歳体操マニュアル』完成!

自粛中の体力低下を防ぎましょう!

コロナ感染拡大予防のため、広島市主催の百歳体操は昨年より活動自粛が続いております。再開できる日を励みに、自粛中の体力低下を防げるように!との思いで、戸坂の百歳体操にご協力いただいているリハビリの先生方と、『がんばれカーブ!へさか百歳体操マニュアル』を作成しました!

自宅で運動した日には『記録シート』を付け、再開時には体操仲間と元気な姿で“月に何日運動できたか”を讃え合い、会えなくても、このコロナ禍を一緒に乗り越えていけるよう応援しております。

随時、各いきいき百歳体操の場へ配布予定にしております。ご興味のある方は包括までご相談ください。(記：Y.I)

