

# オレンジデイズ 2022

## 認知症について考えよう

認知症について知って、学んで、一緒に考えましょう。  
この機会にイベントに参加し、  
認知症について理解を深めませんか？

参加者  
募集

▶ 問合せ 地域包括支援センター  
☎ 74-3305

	日時	内容
①	9月21日(水) 10:00~11:15	テーマ「認知症があるご本人の生活や想いを聞いてみよう」 【ミニ講座】認知症になると何か変わる？どんな生活を送ってる？ ヘルパーのお話 (講師:ケアアシス訪問介護ステーション/介護福祉士 松田幸さん) 【トークタイム】認知症当事者から聞く、日常の生活の様子について
②	9月21日(水) 13:30~14:30	テーマ「認知症の症状を和らげる環境づくり~介護施設の現場から~」と紹介コーナー① 【ミニ講座】認知症の人が安心できる環境づくりの工夫について (講師:セントレアライフ武豊/施設長 酒井瞳真さん) 【紹介コーナー】武豊町で認知症について取り組んでいる事業等の紹介
③	9月22日(木) 10:00~11:15	テーマ「認知症介護をするご家族の生活や想いを聞いてみよう」 【ミニ講座】認知症の家族を介護する当事者から、家族の想いや生活に関するお話を聞く (講師:武豊町社会福祉協議会/岩川美佐代さん) 【トークタイム】介護経験者から聞く、認知症介護の経験談等
④	9月22日(木) 13:30~14:30	テーマ「記憶障害がおよぼすご本人の状態とは」と紹介コーナー② 【ミニ講座】デイサービス職員から聞く 認知症になることで起こる記憶障害、ご本人の状態について (講師:生きがいづくりよかった工房デイサービス/谷川一成さん) 【紹介コーナー】警察官による、運転に不安があるときの相談先や免許返納のメリット等の紹介

場所 町立図書館 2階会議室  
定員 各日30人(複数日の申込可能)  
対象 認知症について関心のある人  
申込み 8月16日(火)9:00から地域包括支援センターへ ☎74-3305

### 「認知症サポーター養成講座」

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、認知症の人やその家族が地域の良い環境で、自分らしく暮らし続けることを支える応援者の講座です。

日時 9月23日(祝)10:00~11:30  
場所 町立図書館 2階会議室  
申込み 8月16日(火)9:00から地域包括支援センターへ ☎74-3305

## 物忘れ(認知症)予防をはじめてみませんか？

### 物忘れ(認知症)予防のポイント

年齢とともに、誰でも脳の機能は衰えてしまうもの。できるだけ早いうちから、脳の機能を保つため、定期的な運動や健康的な食生活、社会活動への参加等の習慣を身に着けることが大切です。

また、物忘れが気になったときは、早めに相談しましょう。

何から始めたらいいかわからないという人は、こちらがオススメです

### 物忘れ予防トレーニング 参加者募集中！

まずは定期的な運動をはじめてみませんか。  
筋力アップの運動と脳トレを取り入れた  
2種類の教室を開催します。ぜひご参加ください♪

対象 65歳以上の人

申込み 8月8日(月)9:00から地域包括支援センターへ ☎74-3305

### チャレンジ!!ピラティス

日時 9月6日(火)~11月22日(火) 毎週火曜日(全12回)

9:30~10:45

場所 中央公民館 2階 第2和室

定員 10人(要予約)

持ち物 バスタオル(持っている人はヨガマット)、手ぬぐい  
水分補給用の飲み物

参加費 1,000円/全12回

講師 ボディーワークトレーナー 眞下雅貴さん



#### ピラティスとは？

胸式呼吸を用いて、関節や筋肉の動きを意識し、機能的な身体の使い方を取り戻していく運動経験に関係なく行える運動法(エクササイズ)です。

### 元気アップ教室【体験会】

日時 9月6日(火)~10月11日(火) 毎週火曜日(全5回)※9月20日は除く

13:30~15:30

場所 中央公民館 講堂

定員 なし(要予約)

持ち物 水分補給用の飲み物

参加費 無料

講師 NPO法人楽人生 安藤雅明さん

椅子に座って行う運動。  
足腰に自信がない人も  
参加OK!



### 出張!物忘れ相談会

お買いものついでにぶらっと相談にきませんか?  
認知症地域支援推進員(地域包括支援センター)が  
お話を伺います。  
希望者には脳の健康チェックを無料実施します。

日時 8月16日(火)16:00~17:00  
会場 ウエルシア薬局 知多武豊駅東口店  
申込み 不要(来場した順でご案内)  
※混雑する場合、お待ちいただくことがあります  
参加費 無料