

皆さんとサロンで会いたいなあ・・・

ふれあいネットワーク

部長 岩本 智子



皆様こんにちは。鳴水校区でサロンを開催し始め三年目を迎えました。

昨年度は、サロン活動にご協力いただきありがとうございました。今年も昨年度以上の活動を、と協力員も思っておりましたが、コロナの影響により活動を自粛せざるを得ない状況となってしまいました。

皆様には三密にならない様にお気を付けいただきと共に、朝夕冷え込みますので体調にお気を付けてながらお過ごしください。

早くコロナが終息することを願ひ、皆様にお会いできる事を楽しみにしております。

また、現状におきましてもサロン活動として出来る事を模索しておりますので、もうしばらくお待ちいただきたく思います。

活動再開の際には、一人でも多くの方々の参加ご協力をお願い致します。

認知症講座を受講して

民生委員 八尋美穂

鳴水地区も高齢化が進んでおり、認知症サポーター講座1回目が去る九月八日(火)鳴水市民センターにて行われました。

まずは認知症にはどんな症状があるのか?を教えてくださいました。脳の中で変化が起き、社会生活や日常生活に支障がでてくる状態だそうです。年を重ねると誰でもなり得る症状との事。それでもなりたく無いですよネ。少しでも症状がでない様に・良い睡眠をとる・食べ物の栄養バランスに気をつける・良く噛む・お日様の日を浴びる・運動をする『健康であるために』と同じ秘訣ですよネ。

「人の名前が出てこない!顔を思い出しても名前が出てこない!」って事がありますが時間が掛かっても思い出してみる事も必要だそうです。その時は頭の中の血流が廻るので脳が刺激されて脳活ができています。

認知症の方との関わり方ですが、驚かせない・急がせない・自尊心を傷つけないようにふれあっていくようにすると良いと教えていただきました。

サポーターといっても何か特別な事をする訳ではなく認知症について正しく理解して偏見をもたず温かく見守る事からスタートし出来る範囲でサポートしましょう。

この講座は三回予定されており

2回目は令和三年二月十八日(木)

「検索模擬訓練」についての打合せ」

3回目は令和三年三月六日(土)

「検索模擬訓練」を行う予定です。

認知症の方との向き合い方が少しずつわかってきました。私なりに声を掛けながら、皆で助け合う鳴水を作り上げられたらいいと感じました。

令和2年度健康マイレージ始まりました!!

自宅で個人が取り組める健康づくり活動

★ 応募内容等が大幅に変更になりましたので

ご注意ください

★実施期間(健康づくり活動期間)

令和2年9月1日~令和3年1月31日

★応募要件(自己申告で10ポイント)

- ①取り込み前の身長・体重・BMI・血圧を測定し塩分チェック
- ②健康づくりのための3つの取り組み
「運動」・「栄養」・「お口の健康」を2ヶ月以上実践
- ③各種健康診査を受診
- ④取り組み後の身長・体重・BMI・血圧を測定し塩分チェック

★応募方法 応募はがき又はスマートフォンアプリ

「GO!GO!あるくっちゃ KitaQ」

<お問い合わせ>

北九州市社会福祉協議会 生活福祉課 Tel 093-873-1296



令和2年度 民生委員・児童委員 担当地区欄

氏名	担当地区
稲葉 恵美子	平尾町 東鳴水1丁目5,6
山下 恵子	紅梅4丁目
安部 典子	東鳴水1丁目1~4,7~10 東鳴水2丁目14,15 東鳴水4丁目1~3
竹山 公子	南八千代町5~13
沖野 さつき	東鳴水2丁目1~13
八尋 美穂	東神原町4~9・西神原町4~9 岡田町5,6,11,12 岸ノ浦1丁目5,7~12
根本 早興子	主任児童委員
小野 幸美	主任児童委員