

～在宅医療・介護の連携拠点～

電話番号の
間違い注意!

宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)



認知症サポーター養成講座のご案内

～認知症の人と家族にやさしい地域づくりをめざして～



認知症サポーターとは、認知症の人の「応援者（サポーター）」です。市内には延べ1622人のサポーターさんがおられます。養成講座を受講することで、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守りませんか。

- 【日時】 6月19日(水) 午後1時30分～3時
- 【場所】 市役所 4階 大会議室
- 【内容】 認知症についての正しい知識や予防方法についての講義、簡単な認知症予防の体操やレクリエーション
- 【対象】 市内在住・在勤・在学の小学生以上

- 【講師】 キャラバン・メイト
(県の講習を受けた専門職)
- 【参加費】 無料
- 【申し込み】 6月12日(水)までに問へ
- 【その他】 受講者には、テキストのほかオレンジリング(認知症サポーターの目印)をお渡しします。



オレンジコラム

地域の方に認知症について知り、関心を持っていただくことを願い、認知症の方や家族、支援されている方の思い等を紹介。

ちょっと一言

広げよう
オレンジリングで
地域の輪



認知症サポーターは、認知症の方や家族に対して自分なりにできる範囲で手助けをします。例えば、友人や家族に認知症の知識を正しく伝える、認知症になった方や家族の気持ちを理解するなど、活動内容は人それぞれです。また地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携、ネットワークを作るなど地域づくりにも貢献しています。

認知症の方や家族に対してやさしい地域は自分たちにとっても住みやすい町でもあると思います。

ぜひ、皆さんも認知症の方の支援の輪にはいってみませんか？

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

問 中央保健センター (☎ 92・5220/IP ☎ 88・9175)



たいそせい

体組成(インボディ)測定会

体脂肪・筋肉の量やそのバランスを詳しく計測できる体組成計(インボディ)を使って測定します。結果を見ながら、ご自身の身体の状態を知り、今後の運動の方向性や生活習慣改善に役立ててみませんか。

インボディ測定中▶



【日時】 6月17日(月) 午後0時30分～4時30分の間で完全予約制

【場所】 総合体育館 トレーニング室

【内容】 ○インボディを使った体組成測定
○結果の説明・市内運動事業の紹介など

【対象】 市内在住の方

【定員】 先着50人程度(定員になり次第締め切り)

【参加費】 ひとり100円(領収書が必要な方は事前連絡)もしくは健康ポイント50割

【申し込み】 6月3日から問へ