

(5)

社会参加セミナー 全4回

スマホ相談員として活躍してみませんか

シニアの方にスマートフォンの使い方をやさしく・わかりやすく・丁寧に指導できる、ボランティアの相談員を養成するセミナーです。スマートフォンの使い方を学ぶセミナーではありません。



【日時・内容】 右表のとおり
 【会場】 シニア活動支援センター (立石6 - 38 - 11)
 【対象】 区内在住おおむね60歳以上の方で、スマートフォンを使っている方20人
 【費用】 千円
 【申込方法】 ハガキかファクス・メールに「スマホ相談員」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月20日(月)(必着)まで(多数抽選)。
 【申し込み・問い合わせ】
 〒125 - 0062 青戸5 - 33 - 1 - 103
 NPO法人葛飾アクティブ.COM
 FAX・☎共通5680 - 2964
 ☒ky772788@tf6.so-net.ne.jp
 【担当課】 高齢者支援課

日時	内容
2/1(土) 午前10時～午後0時30分	基調講演「生きがい、やりがい、学びがいを求めて」 【講師】 平井康章氏 (創価大学教育学部准教授)
2/8(土) 午前10時～正午	シニアのためのボランティア・スマホ相談員とは
2/12(水) 午後1時～3時30分	「スマホ・タブレットを楽しむ会」体験学習
2/15(土) 午前10時～正午	▷ボランティアのスマホ相談員の実際 ▷区内実践の場の紹介

家族介護者教室
 リンパマッサージで
 介護疲れ解消
 ～セルフマッサージのコツ～

日々の介護疲れを解消する方法を学びます。

【日時】 1月30日(木)午後2時～3時30分
 【対象】 区内在住で家族などを介護している方30人
 【講師】 小久保智弘氏 (株東京在宅サービス 教育部チーフインストラクター)
 【申込方法】 12月27日(金)午前9時から電話で(先着順)。
 【会場・申し込み】 高齢者総合相談センター東四つ木 (東四つ木2 - 27 - 1)
 ☎5698 - 2204
 【担当課】 高齢者支援課

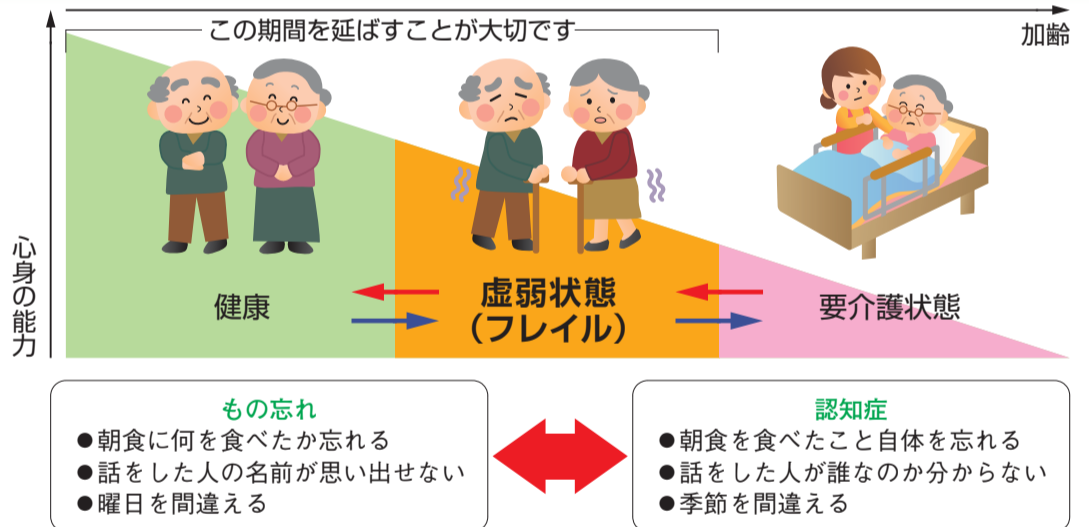
高齢者のフレイル予防

～ブレイン(認知機能・精神機能)・フレイル編～

「フレイル」とは、筋力や活動量、認知機能の低下などにより、要介護状態に陥りやすい虚弱な状態のことです。年齢を重ねても元気に過ごすためには、フレイルについて理解し、早期発見することで、正しい対処・予防をすることが重要です。

フレイル予防には身体(フィジカル)、口腔機能・栄養(オーラル)、認知機能・精神機能(ブレイン)、社会地域活動(ソーシャル)の4要素「POBS(ポブス)フレイル予防」が重要となります。

【担当課】 高齢者支援課 ☎5654 - 8598



要介護状態になる前に

介護予防事業をご利用ください

友遊クラブ

日常生活では行わない左右非対称の動きや記憶力、判断力を養うプログラムを行います。

脳トレ学園

簡単な計算や音読などの学習と記憶力、判断力を養うプログラムを組み合わせで行います。



回想法(おもいで語り)

自らの人生を振り返り、生活への意欲や充実感を得ることによって、脳の活性化を図ります。

いずれも開催日時や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】
 シニア活動支援センター ☎5698 - 6201

ひょっとして認知症かな?チェック

簡単な質問に答えて、認知症の疑いがあるか確認することができます。「ひょっとして認知症かな?」と気になり始めたら、チェックをしてみましょう。家族や身近な方がチェックすることもできます。

※このチェックリストの結果は目安です。認知症の診断には医療機関で受診が必要です。

▶ホームページ版 <http://katsushika.kokosil.net>

▶スマホアプリ版

①スマホアプリ「ココシル」を右のQRコードからインストールし、葛飾区総合アプリを選択。



②葛飾区総合アプリ内の「福祉・介護・健康→ひょっとして認知症かな?チェック」を選択。



「ヒトゴトじゃないよ認知症」パンフレット(認知症ケアパス)を配布しています

認知症チェックや相談窓口、認知症の進み具合や状態に応じて受けることのできる医療・介護・福祉サービスなどを説明しています。

【配布場所】

高齢者支援課(区役所2階201番)、高齢者総合相談センター

区ホームページ(トップ→くらしのガイド→高齢者福祉→認知症→「ヒトゴトじゃないよ認知症」(認知症ケアパス))からも取り出せます。

【問い合わせ】 高齢者支援課 ☎5654 - 8597

