

しあわせ

# 福☆生き生き だよ



福生市公式キャラクター たっけー☆☆

2019  
冬号

- 「介護予防リーダー活動紹介」 2~3ページ
- 「認知症にやさしいまちを目指して」 4~5ページ
- 「コロバン教室」 6~7ページ
- 「ふくふく福生体操」 8ページ

福生市  
地域包括支援センター福生

☎042-551-1537  
福生市役所 介護福祉課内  
(9番窓口)

## 第2期生介護予防リーダーをご紹介します!

福生市では、平成29年度より「介護予防リーダー養成講座」を開講しました。この講座を受講した方は介護予防リーダーとして「健康長寿のまちふっさ」を目指し、講座で学んだことを活かし、積極的に介護予防のための活動を行っていきます。

今年度第2期生として15名の方が講座で基礎知識や実技を学んでいます。



全15回の講座で学んだことを、地域での介護予防活動として広めていきます!



介護予防に欠かせない基礎知識を講座で学び、実技では実際に介護予防のための運動指導を実践。



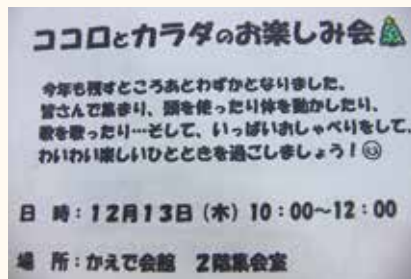
グループ編成をし、メンバーが一丸となって教室を企画しました。発表では、そのまま集いが開催できそうな楽しい仕上がりとなり、地域での開催に向けてイメージが膨らみました。

みなさんの地域で楽しい集いを企画いたします!!



## 第1期生介護予防リーダーが活躍しています!

集いの場を開催しました。  
はつらつ教室の運動指導員さんと保健師さんにご協力をいただき楽しい介護予防の集いでした。  
こうした場が沢山できると、みなさんの健康に役立つと思います。



健康まつりで「脳トレコーナー」を盛り上げるリーダーさん



介護予防講演会やコロバン教室でもサポーターとして活躍しています!

# ～認知症になっても 住み慣れたまちで安心して暮らせる、 そんなまちを目指して～

日本は超高齢社会の長寿国です。そして誰にも起こり得る「認知症」に向き合い、住みやすい社会をつくっていくことが課題でもあります。

そのためには、認知症の方を介護する家族を支えていく仕組みが必要です。

## 認知症講演会を開催しました(9月22日)

「認知症の方の介護を経験されている家族のお話をききたい」という声に答え、「認知症家族の会・青梅ネット」の方をお招きし、ご講演いただきました。



会場には大勢の方が集まりました。



夫を12年介護した増田様。笑いあり、涙ありの熱演で語ってくれました。



介護者にとっての仲間の存在の大きさ、話せる場の大切さを伝える原島様。



青梅ネット代表、長谷川様。妻を介護した11年には様々な思いが詰まっています。会場では涙する方も。