

「脳の健康度測定」を実施します！

高齢社会の日本では、認知症は誰がなってもおかしくない身近な病気です。認知症の予防には、まずは自分の脳の状態を知ることが大切です。自分の脳に関心を持つ機会として、今年も「脳の健康度測定」を3地区にて実施します。最近物忘れが気になるな…という方、まだまだ私は大丈夫！という方、ぜひ自分の脳の健康度をチェックしてみましょう。

対象 令和7年4月1日現在で要支援・要介護認定を受けていない65歳から74歳までの方
(対象者の方には郵送にてご案内していますので詳細はお手元のチラシをご確認ください)

会場 「会場集合型」と「自己測定型」が選べます。

申込期間 5月26日(月)～6月6日(金)

申込先 地域包括支援センター (☎ 0778-47-8009)



《セルフチェック》

- 家族や周囲の人から「何度も同じことを聞く」などと指摘される
- 置き忘れやしまい忘れが多くなり、よく探し物をしている
- 歩き慣れた道なのにどこにいるか分からなくなってしまうことがある
- 今日が何月何日か分からなくなることがよくある

あてはまる項目があれば認知機能の低下のサインかもしれません。

→「かかりつけ医」または地域包括支援センターまでご相談ください。



梅雨が近づき様々な生き物が見られますね



ガムシ

て人それぞれ違うものなんです。

そういった条件や要素が絡み合うと不安が生まれます(しんどいですよね)。そういった不安を、お話を伺いながら解きほぐしていき、時には労働や心理の専門知識に基づいたアドバイスをさせていただき、相談者にとって最適な選択ができるようサポートするのがキャリアコンサルタントです。

この資格を活かして、移住を希望されている方に対する支援はもちろん、町民のみなさまからのご相談を受けられるような企画も作っていただけたいな、と考えております。初めての就活で不安、やる気が出ず仕事に身が入らない、転職を考えている、定年後の仕事とこれからの人生設計など、さまざまな年代の方々のご相談に乗れたらと思っています。

また、企画ができれば、広報紙やホームページなどからお知らせしていこうと思います！引き続き応援よろしくお願ひします！

■問合せ 観光まちづくり課 ☎ 0778-47-8013



イモリ

こんにちは！地域おこし協力隊の古田です。春は足早に過ぎ去って、梅雨の近づきを感じる日々ですが、皆さまお元気で過ごしてでしょうか。先日、4月号でお話していたキャリアコンサルタント試験の結果が発表されました。結果は無事に合格！晴れてキャリアコンサルタントを名乗ることができるようになりました。

とはいえ、キャリアコンサルタントという名前だけ聞いても、正直よくわかりませんよね。一言で言うと、この資格は「人の職業人生における悩みの解決を支援する専門家」であることを証明する資格です。

働く人の支援と言うと「いい仕事紹介してくれるん？」と言われることも多いのですが、求人を紹介をするわけではないんです。お話を伺うことを通じて、相談する方が自身の思いに気づき、より良い選択が出来るように支援するのが役割です。

でも、話聞いただけなんて意味あるんか？って思いますよね(私も思っていました)。ですが、仕事って、希望の職にすぐ就けるとは限りません。待遇や業務内容だけでなく、家庭や体調、場所など、いろいろな条件が関わってきます。なので、いい仕事っ



MINAMIECHIZENCHO_UJYU
Instagram



地域包括支援センターです

■問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 0778-47-8009
社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階) ☎ 0778-45-1170
// 河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎ 0778-48-2260

自らが認知症予防、そして地域に貢献できる介護予防サポーター！

令和7年度

サポーター養成講座 参加者大募集！

1 脳元気お助け隊講習会(介護予防・フレイル予防サポーター養成講座)

脳元気お助け隊(介護予防サポーター)は、認知症予防・介護予防・健康づくりを学び、家庭や地域で自主的に介護予防活動を実践するボランティアです。また、過去に講習会を受講した方で、フレイル予防サポーター養成講座を未受講の場合は、第2・3回のみ受講が可能です。

対象 74歳以下の町民の方

場所 南条保健福祉センター

講師 医師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士、フレイル予防トレーナー など

申込み 6月13日(金)までに、地域包括支援センター(☎ 0778-47-8009)までお申し込みください。

開催日程 <注意>日程や会場が変更となる場合があります。

活動内容	
●	介護予防教室等への参加やお手伝い
●	周囲の方々への介護予防に関する知識の普及 など

回	日時	内容
1	7月1日(火) 13:30~15:45	お 話：認知症と予防を知ろう！ 実 技：身長・血圧の測り方、脳元気体操☆ロコトレ・コグニ など
2	7月8日(火) 13:30~15:45	【フレイル予防サポーター養成講座①】 お話と体験：「フレイル(虚弱)予防」について
3	7月15日(火) 13:30~15:45	【フレイル予防サポーター養成講座②】 お話と実技：フレイルチェック、サポーター活動
4	7月23日(水) 13:30~15:45	お 話：脳元気！からだ元気！のための食習慣 お口の健康から目指そう健康長寿
5	7月29日(火) 13:30~15:45	お 話：ボランティアについて学ぼう！ 体験談：介護予防サポーターの活動を通じて 実 技：脳元気体操☆回想で脳を活性化、レクリエーションをやってみよう！
6	8月5日(火) 13:30~15:45	実 技：脳元気体操☆有酸素運動、ロコトレ・コグニ など 実 践：習ったことをやってみよう、今後に向けて

2 認知症サポーター養成講座

対象 18歳以上の町民の方

場所 南条保健福祉センター

講師 認知症キャラバンメイト

申込み 8月1日(金)までに、地域包括支援センター(☎ 0778-47-8009)までお申し込みください。

開催日程 <注意>日程や会場が変更となる場合があります。

回	日時	内容
1	8月12日(火) 13:30~15:00	お 話：認知症サポーターとは 寸 劇：見てみよう！やってみよう！認知症の方への接し方

