



認知症サポーター養成講座

みなさんこんにちは。今回は、ぽかぽかカフェでお馴染みの「認知症サポーター養成講座」をご紹介します。認知症サポーターとは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解して、偏見をもたずに、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがこの活動のスタートです。認知症サポーターは認知症の人や家族の《応援者》です。例えば独り暮らしの認知症の方に、ゴミの日の朝に電話をすることで、ゴミの出し忘れや、回収日の間違いを防ぐことができます。

ちょっとした手助けがあれば、住み慣れた地域で暮らしを続けていくことができるのです。養成講座の受講後には「認知症サポーターカード」を配布しています。カードホルダーに入れて身に着けるほか、財布や定期入れに入れて携帯し、必要な際に取り出して認知症の人などにお見せをし、安心してもらえ声かけができるようにしていきましょう。

現在、岡山市に認知症サポーターは、なんと約5、5万人！正しい知識をもって「尊厳ある暮らし」をみんなで確立していきましょう。

「認知症サポーター養成講座」は、ぽかぽかカフェで随時、開催しています。

お気軽にお立ち寄りください。[特別養護老人ホームいこいの里 / 相談員 雨宮]



9月の一言メモ

9月、街に出ると、十五夜にちなんだ和スイーツなどが街に並びウキウキすることが多いのですが、そもそも十五夜とはどういう意味で始まったのでしょうか。まず十五夜は所説ありますが、中国の宮廷での行事に由来するともいわれ旧暦の8月15日に行われていました。この日が現在の9月にあたり、当時、月を信仰の対象



にしていたこともあって、9月の真ん中くらいにでる満月を楽しみながら同時に秋の収穫を祝っていたことが始まりです。十五夜といえは多くの人々が満月や月見団子を思い浮かべるのではないのでしょうか？月見団子はその形の通り満月を意味していて、十五個お供えします。秋に収穫できる里芋を使う地域もあり、その場合は真ん丸になるように皮をむいて調理します。ススキはコメの収穫にちなみ稲穂に似ていることで使用されまた魔除けの意味もあります。お供えを準備して秋を楽しんではいかがでしょうか。

時事山柳

皆様からのご応募
お待ちしております

夏
痩せを
ビール片手に
宣言し…
《女性》

最近
は
話題遠のく
観光船
《男性》

クイズ

Q1. 毎夜、眠っている間はエアコンを消しておく方がよい。

A1. × 気温・湿度が高く風の少ない環境では、睡眠中も熱中症などのリスクがあるほか寝苦しさと睡眠不足になり、夏バテの原因になるため、エアコンを除湿で27～28℃程度に設定し、身体が直接風に当たらないようにする。

Q2. 室内外の温度差が大きいと夏バテになりやすくなるため5℃以内がよい。

A2. ○ 5℃以上あると自律神経が乱れ、夏バテしやすくなる為、温度調整を心がけましょう。



岡山市中区基幹型認知症カフェ事業「オレンジカフェぽかぽか」は月2回、旭竜コミュニティーハウスで実施しています。当カフェの活動をご理解いただくと共に、認知症に関すること、介護やリハビリ、介護保険についての情報など発信しております。また、介護や日常生活での困りごと・不安なことを相談できる場としてご活用いただいております。ぽかぽか便りは、カフェが開催できない時や参加が難しい方などに発信しており、たくふう会グループのホームページでもご覧いただけます。

【主催】社会福祉法人昭友会 昭友会ケアプランセンター TEL.086-237-1117 FAX.086-237-3330

【協力】旭竜学区連合町内会 / 旭竜学区民生委員児童委員協議会 / 旭竜学区社会福祉協議会

