

地域包括支援センターだより



「ええげえし」＝「相返し」秩父地域の方言で「助け合う・支え合う」ことを意味します。

第34号（年3回発行）

R3. 10. 1発行

《編集発行》

皆野町地域包括支援センター

皆野町大字大淵103-1

長生荘内

電話 63-1122

題字：皆野小4年 志村 蒼羽 さん

# 傾聴ボランティア養成講座

相手の気持ちに寄り添い、ありのままを受け止めて聴く「傾聴」についての基本的なお話です。ボランティア活動だけでなく、日常生活にも活かせる「聴き方」について学んでみませんか。

これで  
あなたも  
「聴き上手」!!

\*日時 11月1日(月)・10日(水) 全2回

午後1時30分～3時30分

\*会場 皆野総合センター 会議室A

\*講師 高倉恵子氏

(特定非営利活動法人埼玉カウンセリングセンター代表理事)

\*対象者 町内にお住まいのかた

\*定員 20名

\*参加費 無料

\*持ち物 筆記用具

\*その他 体調の確認とマスクの着用をお願いします。

\*申込み 10月20日(水)までに地域包括支援センターへ

電話 63-1122



# 認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。誰もが認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を支える手立てを知ることがとても大切です。認知症になっても安心して暮らせる町づくりをいっしょに目指しましょう。

- ・日 時 12月16日(木) 午後1時30分～3時00分
- ・場 所 文化会館3階 会議室 A
- ・対 象 認知症に関心のあるかた
- ・内 容 認知症について理解を深め、関わりかたを学びます。  
「埼玉県認知症サポーター証」を交付します。
- ・講 師 認知症疾患医療センター 内海 巨史氏(県キャラバンメイト)
- ・持ち物 飲み物 筆記用具 ・参加費 無料
- ・申込み 12月6日(月)～10日(金)



# 介護予防サポーター養成講座

現在町内 11ヶ所でおこなっている「ご近所介護予防体操」。手足に重りをつけてゆっくり動かす簡単な体操で、若さを保つのに効果的です。その運営にあたりお手伝いをしてくれる、サポーターさんの養成講座です。地域のみなさん、またご自身の健康のために、ぜひご参加ください。

- ・日 時 10月28日～12月23日(全8回) 毎週木曜日 ※12/16はお休みです。  
午前9時30分～正午
- ・場 所 総合センター
- ・対 象 40歳以上 ※運動を医師に止められてないかた
- ・定 員 20人(申込順)
- ・内 容 介護予防体操の実践指導サポーターの役割について
- ・講 師 理学療法士
- ・持ち物 飲み物、筆記用具
- ・申込み 10月5日(火)～13日(水)



## 長生荘で介護予防体操やります!!

- ・日 時 10月11日(月) 10時00分～
  - ・会 場 長生荘 大広間
  - ・対 象 65歳以上のかた(体操を実施してない地区のかたを優先とします。)
- ◎事前の申し込みはありません。ご自由にご参加ください。

## つどいの掲示板

まずは、お問い合わせくださいね

### らくらく健康塾

一人ひとりの体力に合わせた楽しい健康体操です。  
感染症対策のもと、おこなっています。  
ご自身の体力維持に、ぜひご参加ください。



毎月の広報で参加者の募集をしています!!

認知症予防のつどい

### つむぐ会

何を作っても大丈夫。オリジナル大歓迎♪  
自由に参加してください。

日 時：第2、第4木曜日  
10時から11時30分

場 所：長生荘 大広間

対象者：認知症予防に興味・関心のあるかた

内 容：編み物・小物づくり・塗り絵など

参加費：100円



介護する方の体と心の健康のために

### 介護者のつどい

経験者同士、リフレッシュのひとときを過ごしませんか。  
今回は長瀬町「介護家族のつどい」との交流会です。

日 時：10月19日（火）10時から11時30分

場 所：総合センター

対象者：介護をしているかた

内 容：長瀬町「介護家族のつどい」との交流会

～「アコ&フレンズ」の演奏を楽しみ交流しましょう～

参加費：無料



言葉がうまく話せない。思った言葉が出てこない。人の言った言葉を理解するのが苦手。みんなで分かち合いましょう。

### 失語症の会

（長瀬町と合同で実施しています。）。

日 時：原則 第2水曜日 1時30分から3時30分

場 所：皆野町（総合センター）・長瀬町（多世代ふれ愛ベース長瀬）

対象者：失語症のかたとその家族

内 容：言語療法士による話そう会や、季節ごとのお楽しみ会

参加費：200円

## 支え合いのまち、活気あふれるまち、ときめきの皆野

地域包括支援センターは、高齢者等みなさんが住み慣れたところで、安心して自立した生活が続けられるようにお手伝いします。

介護保険サービスの利用方法、介護予防、認知症相談、福祉相談、虐待・消費者相談、成年後見相談、ほか生活に関する不安や悩みなどいろいろな相談に応じます。気軽にお電話・ご来所ください。

町のボランティア活動や、寄り合い、行事など、地区で行っている活動をぜひ取材させてください。どんな小さな集まりでも構いません。



### 【編集後記】

「コロナはつづくよ～どこまでも～海越え山越え世界中」と、小学生が線路は続くよどこまでもの替え歌を大きな声で歌っているのが聞こえてきました。コロナコロナで、わたしたちの生活も一変しました。どこまで自粛した生活が続くのかという不安、いつ感染するかわからない緊張の毎日をご過ごしている沈んだ心に、この替え歌が妙に明るく、小学生に助けられた気持ちになりました。

これからも、感染予防を第一に、自粛した生活の中でも、希望をもって皆さんと「新たな事業のかたち」を模索していきたいと考えています。

小学生が歌う替え歌の最後の節は「数年たったら、ただの風邪♪」替え歌のような希望ある未来が待っていることを祈りつつ、今できることを精一杯取り組んでまいります。



## 皆野町地域包括支援センター 福祉介護よろず相談室

皆野町大字大淵 103-1

「長生荘」の中に事務所があります。電話 63-1122