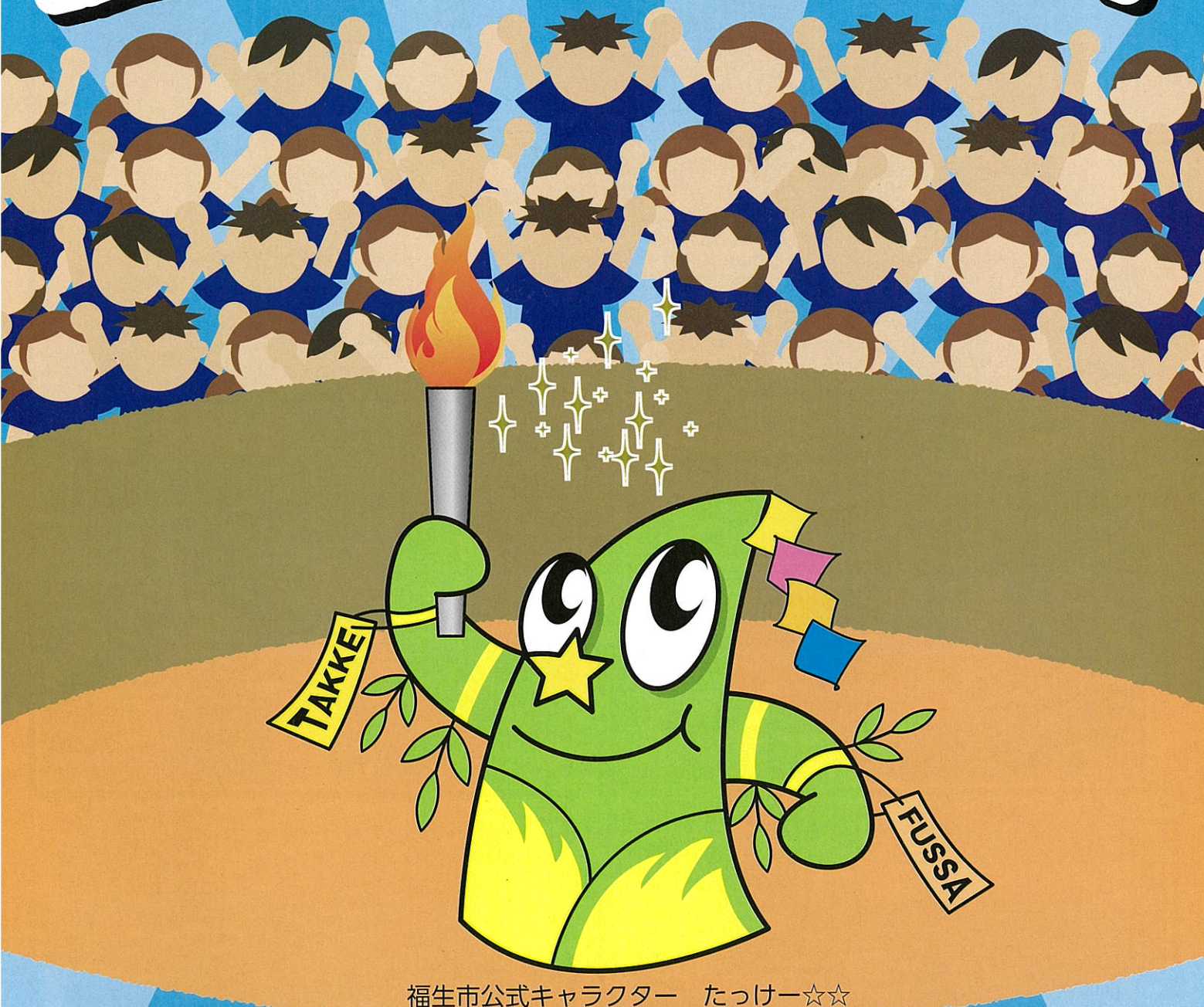


～延ばそう健康寿命!! 自分のより良い人生のために!!～

福☆生き生きだより



福生市公式キャラクター たっけー☆☆

- 「私のまちの介護予防リーダー」 2～3ページ
- 「認知症公開講座」 4～5ページ
- 「介護予防講演会」 6ページ
- 「オレンジカフェ」 7ページ
- 「ふくふく福生体操で集いませんか」 8ページ

2020 冬号

第3期生介護
予防リーダーを
ご紹介します!

私のまちの介護予防リーダー! ～超高齢社会を、明るく、元気に～

平成29年度から開講した「介護予防リーダー養成講座」に今年度第3期生として12名の方が参加しています。



講座で「介護予防」の大切さを感じました。
学んだことを多くの方にも伝えたいです。



基礎知識や運動実技の実践



「ふくふく福生体操」の習得に真剣です



グループ演習では、実際に地域で介護予防の活動をするのに生かせるような企画作成、発表を行います



卒業生 (介護予防リーダー第1、2期生) の活躍!

「アナサスの会」(1期生を中心に結成し、ボランティア団体登録をして活動中です)



新たな仲間が加わり、サクソ演奏や歌で会場を盛り上げます。

「食」の話題が満載の講話

忘年会で活動の振り返りとお楽しみも。

加美平地域で集いの場「かえで元気クラブ」12月に開催



1期生内田様の提案で開催。元気はつらつ教室のスタッフ窪田様、坪井様にもご支援いただきました。

2期生坂本様
まちゼミに登場!



健康づくり
教室を開催
しました!



1期生&2期生で活動

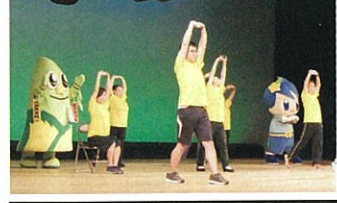


↑脳トレに、リーダーもノリノリでした



←リーダーの
呼び込み力の
すばらしさ!

“チームふくふく” 出前ふくふく福生体操



敬老大会の大ステージ! 福生ふれあいフェスティバル

地域の皆様ありがとうございました



夏のラジオ体操



ふくふく福生体操イベント

認知症公開講座

認知症とともに生きる

～認知症になっても安心して暮らせる、そんなまちを目指して～



誰がいつなってもおかしくない「認知症」。私たちはこれまでも認知症をテーマに様々な講演会や講座を行ってきました。認知症の知識も広まっていき、認知症の方への理解も今後もっと深まっていくのではないかと思います。

今回は、認知症の家族を介護する介護者の思いに寄り添い、認知症の方と家族をみんなで支えるまちができたという思いを込めて、公開講座を行いました。

第1部 講演「私にしかできない介護」

「私にしかできない介護」 ＝「あなたにしかできない介護」

認知症の方は、介護者であるあなたを一番信頼しています。私を理解してくれるのはあなたしかいない等の思いを持っているからです。わがままや甘えは介護者を困らせてやろうと思っている訳ではなく、あなただから言えることではないでしょうか。一人で介護を行うことで、悩み、ストレス、辛い思いが生じやすくなります。多くの協力者や理解者をつくり、共に立ち止まり、共に笑い、共に愚痴を言い、明日を頑張る為に発散してください。



講師 第2サンシャインビラ施設長 佐々木和仁氏

「楽しく介護」

た	ため込まない	か	感動する
の	のんびりと	い	一緒にやる
し	失敗しながら	ご	ご苦労様、お疲れ
く	工夫して		様を言い合おう



11月15日号広報ふっさの認知症特集でご紹介された家族介護者の方も会場に来てくださりました。

最愛の奥様を介護された田中様より

「妻は色々な活動をしており、運動や山登りもしていたので、まさか妻が認知症になるなんて夢にも思わなかった。」「認知症は決して恥かしいことでも、人に隠すことでもない。周りに協力していただき、共感しながらやっていくことが大事」

お母さまの介護に奮闘された笹本様より

「実の親子だからこそ気づかしてしまうことがある。」「愚痴を聞いてもらえた時、それだけで救われた。これから同じ立場の方に少しでも自分の体験を生かせたらと思う」

家族の会を立ち上げた天田様より

「介護者が愚痴や苦労話など何でも吐き出せる場をつくりたい」