

# キャラバン・メイト通信

## 2023初夏号



### 認知症サポーター養成講座を実施しました

3月23日(木)に依那古地区市民センターで、認知症サポーター養成講座を実施しました。

キャラバン・メイトによる認知症サポーター養成講座は、①講義②レクリエーション(手遊びなどの脳トレ)③寸劇④クイズ⑤まとめ で実施しています。



今回のレクリエーションは、脳トレが中心でした。

じゃんけんをアレンジしたもので、グーチョキパーと色を掛け合わせるところから始まるのですが、じゃんけんに負けながら色も答えるという、何とも説明の難しいものでした。

私も間違い続出! しかしその「しまった!間違えた!」という刺激が脳の活性化にはとてもいいそうです。

「間違って恥ずかしい☹️」ではなく、「間違ってラッキー☺️」の心意気が大切ですね。



寸劇は新作の「台所編」。

認知症のおばあちゃんが食器洗いをしようとしたところ、お母さんに咎められるという場面ですが…。どうすればおばあちゃんを傷つけることなく対応できるでしょうか?

おばあちゃん認知症になるまで、家事を担っており、台所は自分の居場所だったのかもしれませんが。そんなおばあちゃんの気持ちを受け止めて、どう声をかけるといいか。

悪い対応例とよい対応例をメイトが熱演しました。

ご関心のある方は、ぜひキャラバンメイトいがの認知症サポーター養成講座をご受講ください。



# キャラバン・メイトを紹介します（その③）



キャラバン・メイトいがで活躍するメンバーを前回に引き続き紹介します。

キャラバン・メイトいがでは新規会員も随時受付中です。キャラバンメイト養成講座をすでに受講された方、受講はしていないけれど活動に興味のある方、ぜひお問い合わせください！



勝原 清子

私はキャラバンメイト養成講座を仕事として受講しました。退職後はキャラバンメイトいがの一員として認知症サポーター養成講座のお手伝いをしています。先日は認知症カフェの支援にも携わりました。

私たち以外にもキャラバンメイト養成講座を受講された方が大勢いらっしゃるの、ぜひその知識を毎日の生活にいかしていただきたいと思います。認知症カフェの支援等に参加していただけると、認知症の人を支える底辺が広がります。認知症の理解が広まる事は、当事者だけでなく家族の負担を軽減することに繋がります。「その人らしく過ごせる」そんな街づくりをしたいと思います。

私は介護予防運動指導やトランポリン、フィットネス指導の仕事で、市の認知症対策事業に携わっています。

認知症は誰もがなる可能性のある病気です。脳に衝撃を受けたことで発症することもあるようです。

85歳以上の4人に1人は認知症を発症するだろうと言われていますが、早期発見の場合、生活習慣を見直すことで進行を遅らせたり、改善に向かうための治療法もあります。認知症を理解することで、予防もケアもできます。

大切な人と自分のために認知症サポーター養成講座を受講しませんか？ わかりやすい講座です。明日が変わりますよ。



陶山 美佐



～キャラバン・メイトいが 今後の予定～

●定例会

8月17日(木) 13:30～15:00 市役所202会議室

●サポーター養成講座

年3回実施予定

寸劇のみの出勤も年数回予定あり

●ステップアップ講習

準備でき次第ご連絡します



【事務局からのお知らせ】

この通信は、メイトのみなさんへの情報提供や交流の場として不定期にお届けしています。交流会や通信についてのお問い合わせは下記までご連絡ください。

地域包括支援センター南部サテライト(担当:木澤) 電話52-2715

