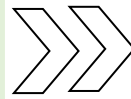


奥州市福祉部地域共生社会課出前講座

奥州市では

一人暮らし高齢者世帯や高齢者世帯が増加
認知症高齢者の増加
担い手の不足



奥州市では、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることのできる地域づくりに取り組んでいます！

No.	講座名	内容	担当・講師
1	いきいき百歳体操 体験講座	“いきいき百歳体操”を体験してみませんか。体力をつけて、何歳になっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。【時間;60分程度】	保健指導員(看護師・理学療法士) 保健師
2	認知症出前講座 (認知症サポーター 養成講座)	「新しい認知症観」を知り、認知症の人や家族を「温かく見守る応援者」になりませんか。受講者には受講証明書の「認知症サポーターカード」をお渡しします。【時間;90分程度】	奥州キャラバン・メイトスマイル ² ※キャラバンメイトとは…実際に介護現場に関わっている方々等で構成されているボランティア団体です
3	みんなで作る みんなの“おうしゅう” ～安心して暮らしていくために～	紙芝居形式のミニ講話で「お互いさまの関係づくり」について考えてみませんか。「助ける・助けられる」を楽しく体験できるゲームもあります。【時間;15分～45分程度】	生活支援コーディネーター(SC) ※SCとは…“お互いさま”の関係を作り、元気にいきいきと生活していくことを応援する職員です
4	医療と介護の おきがる講座	住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、ご自身や身近なご家族が元気な“今”から大切にすべきこと、できることを考えてみませんか。奥州市版エンディングノートもお渡しします。【時間;120分程度】 ※ おおむね3か月前までにお申し込みください	医師
5	「わたしの生き方ノート」 書き方講座	様々なストーリー(物語)を通して、自分のこれまでを振り返り、これからの時間をどう生きるか考えてみませんか。奥州市版エンディングノートもお渡しします。【時間;30分～60分程度】	保健師 社会福祉士他



※ No,4「医療と介護のおきがる講座」以外は、開催日の1か月前までにお申し込みください。

※ 開催日は平日の日中をお願いいたします。(土日夜間の対応についてはご相談ください)