

家族介護教室へのお誘い

高齢者を介護している方や介護に関心のある方を対象に家族介護教室を開催しています。教室では、専門家を交えての学習や参加者同士の情報交換などを行っています。今月は家族介護教室に参加している方のメッセージを紹介します。



心やさしくいっしょに暮らしを

私は6年ほど前から主人の母を介護しています。母は85歳、認知症で車イス生活です。認知症が進んだ時「どうしよう」と思いましたが、介護教室の事を教えて頂き、認知症の勉強をしたいと参加しました。その中でいろいろな介護をされている先輩の話を聞き、自分一人介護しているのではないと勇気をいっぱい頂きました。また、専門的なお話を聞かせて頂いたり、おいしいお弁当を皆さんと楽しく食べたりと心やさしくひとときを頂き、本当に感謝でいっぱいです。皆さん介護教室に来てください。少しでも前向きになれると思います。自分一人で悩まないで!



今津町Fさん

ひとり抱え込まないで

介護教室には介護真っ最中の人だけでなく、終了した人などさまざまな人が参加されています。現在介護されている場合、自分自身だけが重荷を担うのではなく、楽な方法を集まった人たちと話し合う場でもあります。

認知症の方、高齢者、障がいのある方などを介護している人の集まりです。意見交換の場として利用してください。また、集まりのなかでは物づくり(軽い手芸)なども行います。介護の合間に活用されればと思います。ぜひ、関心のある方、日々の生活で困っていることなど話し合いませんか。



朽木Nさん

息抜きも大切なこと

92歳の義母。この春頃から認知症が進み始め、夜はこそこそと作業開始。怒ったり、笑ったりの日々です。

介護者同士の情報交換、O B体験記、日頃の不安や疑問の話し合い、様々な課題の中で喜び、悲しみも話し合い、専門家を交えての学習...反省すべき点もありました。教室に行くまでは、どうしてもマイナス思考になっていました。今では私なりに義母と上手に接しています。介護者がストレスをためないよう、息抜きも大切なことだと思えます。ぜひ、皆さん、時間を作り一緒に語り合いたいよう。

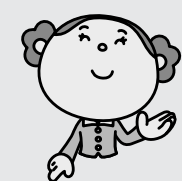


安曇川町Mさん

家族介護教室の開催のお知らせ

- ▼時間 11時~15時頃
- ▼会場 今津東コミュニティセンター
- ▼参加費 1,000円程度(昼食代)
- ▼申込み 前日までに地域包括支援センターにお申込みください。

開催日	テーマ	講師
10月26日(月)	みんなで介護について話しましょう	やまゆりの里
12月4日(金)		山崎雅也認知症専門指導士



介護、介護予防、健康、福祉、高齢者虐待防止、権利擁護などの相談をお受けしています。

〒520-1622 滋賀県高島市今津町中沼1-4-1 (今津東コミュニティセンター内)
TEL: 0740(20)5758 FAX: 0740(20)5757
URL: http://tkkc.takashima-shiga.jp/
E-mail: webmaster@tkkc.takashima-shiga.jp
◆開館時間: 10時~19時(日曜日 9時~17時)
◆休館日: 月曜日・火曜日・祝日

エコキャップ in 屋台村

8月29日の市民まつりと合同開催されました「たかしま市民活動屋台村2009」は大盛況の中終わりました。中でもエコキャップは皆さんの協力もあり、最終的には**10,738個**の数が集まりました。これにより、CO2削減効果は**84.56Kg**で、**13.42人分**のポリオワクチンが購入できました。皆さんのご協力、誠にありがとうございました。

▼みんなで集めればこんなにいっぱい。



高島市エコライフ推進協議会
環境を守るいまづの会
高島市女性の会連絡協議会
たかしま市民活動屋台村実行委員会

ペットボトルのキャップを集めると...



★ペットボトルのキャップを資源に!★
ゴミとして焼却処分すると、キャップ400個で3150gのCO2が発生します。

★キャップをみんなで集めよう★
400個で10円になります。



★ポリオワクチンは1人分20円★
20円で1人の子供の命が救えます。
(キャップ800個で20円)



★あなたの行動が、世界の子供と地球の未来を創ります★

ここで回収しています。

- (マキノ地域) ●マキノ支所
- (今津地域) ●今津支所 ●働く女性の会
- (新旭地域) ●高島市役所 本庁舎 ●JA新旭(Aコープ)
- (安曇川地域) ●安曇川支所
- (高島地域) ●高島支所
- (朽木地域) ●朽木支所

※回収するのはペットボトルのキャップだけです。



たかしま市民協働交流センター

◆〒520-1622 滋賀県高島市今津町中沼1-4-1 (今津東コミュニティセンター内)
◆TEL: 0740(20)5758 FAX: 0740(20)5757
◆URL: http://tkkc.takashima-shiga.jp/
◆E-mail: webmaster@tkkc.takashima-shiga.jp
◆開館時間: 10時~19時(日曜日 9時~17時)
◆休館日: 月曜日・火曜日・祝日

元気生活 ぷら・す

認知症サポーター養成講座

～ 広がれオレンジリングの輪 ～

「認知症サポーター養成講座」を受講していただくと、オレンジ色のリングをお渡ししています。オレンジリングの輪(認知症への理解の輪)が広がっていくことを願っています。

湖西中学校ボランティア委員



高齢者施設でのボランティアの事前学習として、認知症サポーター養成講座を活用していただきました。高島市でも、若い年代から「認知症を知り、自分にどんなことができるだろうか」を考えようとする輪がひろがってきました。

あどがわ女性の会



「みんなが安心して暮らすには地域のつながりがやっぱり大切」という話し合いになりました。一方で、「世代間のつながりは大丈夫だろうか?」という課題も浮かび上がりました。

元気カレッジ11月の予定

おおむね65歳以上の方の介護予防教室です。
▼時間: 10時~正午
▼持ち物: お茶、タオル、
「健口長寿」の日は、普段使っている歯ブラシ、コップ、手鏡
▼申込み: 不要。

〒520-1622 滋賀県高島市今津町中沼1-4-1 (今津東コミュニティセンター内)
TEL: 0740(20)5758 FAX: 0740(20)5757
URL: http://tkkc.takashima-shiga.jp/
E-mail: webmaster@tkkc.takashima-shiga.jp
◆開館時間: 10時~19時(日曜日 9時~17時)
◆休館日: 月曜日・火曜日・祝日

場所	開催日	テーマ
マキノ保健センター	11月16日(月)	転ばぬ先の体力づくり
今津保健センター	11月2日(月)	めざせ! 健口長寿
やまびこ館(朽木)	11月27日(金)	転ばぬ先の体力づくり
安曇川保健センター	11月9日(月)	めざせ! 健口長寿
高島保健センター	11月30日(月)	ちょっと気になる尿失禁予防
やすらぎ荘(新旭)	11月6日(金)	めざせ! 健口長寿