

こころのサポーター講座(無料・要申込)

心のしんどさを抱えた人に寄り添えるよう、病気を正しく理解することから始めてみませんか？

日時・内容＝①3月14日(金)13時30分～15時30分「統合失調症とうつ病について」(こころの訪問看護ステーションひなた 統括所長 森脇 崇さん)

②3月18日(火)13時30分～15時30分「こころのサポーターとしての活動・お相手との接し方について」(地域活動支援センターふらっと 生活支援員 澤田 美季さん)

場所＝①・②社会福祉会館

対象・定員＝市内在住・在勤・在学中、こころの病やボランティア活動に関心のある人、20人(先着順)

申込・問合せ＝3月7日(金)までに、Google フォーム、電話、FAXで、社会福祉協議会福祉課(☎53-6531・FAX55-0986)へ



認知症サポーター養成講座(無料・要申込)

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～

認知症の基礎知識や対応方法を知り、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターになりませんか？

日時＝3月11日(火)14時～15時30分

場所＝片桐地区公民館 研修室1・2

対象・定員＝市内在住の人、25人

申込・問合せ＝第二地域包括支援センター(☎55-7011・FAX55-7012)

◆矢田地区で認知症について学ぼう！

日時＝3月11日(火)10時～11時30分

場所＝矢田コミュニティ会館 集会室

対象・定員＝矢田地区在住の人、15人

申込・問合せ＝地域包括支援センター(☎55-7733)

若年性認知症相談会(無料・要申込)

日時＝3月11日(火)15時30分～16時30分(1人30分程度)

場所＝片桐地区公民館 研修室1・2

定員＝2人

相談員＝尾崎 京子さん(奈良県若年性認知症サポートセンター室長)

申込・問合せ＝第二地域包括支援センター(☎55-7011・FAX55-7012)へ

市心身障害者・児連絡協議会主催ふれあいまつり

デフリンピック(耳が聞こえない人のオリンピック)DVD鑑賞や広陵金明太鼓実演と太鼓体験、バルーンアートや障害者事業所の授産品販売、お楽しみ抽選会などを実施。

日時＝3月8日(土)13時～16時

場所＝社会福祉会館

問合せ＝社会福祉協議会 福祉課(☎53-6531・FAX55-0986)

今日からはじめる認知症予防④

～保健センターからのメッセージ～

認知症予防のためには、栄養バランスの良い食事を心掛けることが大切です。ビタミン・ミネラルなどがたくさん含まれる野菜をたっぷり摂りましょう。そうすることで、高血圧・脂質異常症・糖尿病・がんをはじめとする生活習慣病を防ぐほか、ストレスや風邪なども予防します。食欲のない時は、不足がちな良質のたんぱく質・ビタミン・食物繊維の多いものを食べましょう。

詳しくは、認知症予防ガイドブックをご覧ください。

認知症予防
ガイドブック



栄養バランスのよい食事例

副菜2品

野菜、きのこ、いも、海藻など
→体の調子を整える

主食

ごはん、パン、めん
→体を動かすエネルギーの源



主菜

肉、魚、卵、大豆料理
→筋肉、骨、血液など体づくりの材料

汁物

味噌汁、お吸い物、コンソメスープなど
→代謝を上げる

問合せ＝地域包括支援センター (☎ 55-7733)