

# 清水おとしより相談センター便り



清水おとしより相談センター 令和5年 新年号

住所:板橋区泉町 16-16 (第3号)

電話:03-3558-6500

開所時間:月~土 9:00~17:00

※日曜・祝日・年末年始は休み

(開所時間外も転送電話にて対応)



新年あけましておめでとうございます！！

今年も何卒よろしくお願い申し上げます



謹賀新年



# 認知症に関する取り組み



令和5年11月17日(金)清水町集会場にて

地域住民の方へ「認知症サポーター養成講座」を開催しました！



アルツハイマー型認知症の  
予防となるコグニサイズ(運  
動+認知トレーニング)も体  
験していただきました★



みなさん、今日から「認知症サポーター」です♪



## 認知症サポーターとは？

認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について正しい知識を持った、認知症の人や家族を暖かく見守る応援者のことです。



## 認知症声かけ訓練

令和5年11月24日(金)清水町集会場にて、「認知症声かけ訓練」を実施しました。

認知症声かけ訓練は、認知症の方とその家族を支え見守る地域の意識を高め、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して行っています。民生委員さんをはじめ、地域住民のみなさんが多数参加されました。初めて参加された方も多く、訓練後は、自分にできることはなんだろう、認知症になってもこの地域で住みやすい地域づくりはどんなことがあるだろう…と積極的に意見交換を行うことができました。



参加された方の声…

声かけに困ったときは、「こんにちは。」と明るく笑顔で挨拶をしてみると、話しやすかった！

# アルツハイマー月間



9月のアルツハイマー月間に合わせて、志村第一小学校・志村第三小学校のあいキッズを利用している児童さんへ認知症に関連した絵本の読み聞かせを行いました。みなさん真剣に読み聞かせに参加していました。認知症やおとしより相談センターについて知っている児童さんも多くいました。これからも、年代を問わず地域のみなさんへ、認知症について知っていただけるように普及活動を続けたいと思います。



# つながろう支え合い清水 交流会

令和5年10月25日(水) 地域センター2階のレクホールにて  
「元気体操 1・2・3♪」を開催しました!



コンパスウォーク板橋本町にご協力を頂き、リハビリ専門職・看護師・トレーナーによる運動体験を行いました。運動体験内容は、

- ① バランストレーニング&座って脳トレ
- ② ウイルスの講座・血管の柔らかさを保つ講座
- ③ リズムに合わせて筋トレ

地域に住む方や民生委員さんもたくさん参加し、交流しながら楽しく運動体験を行っていました♪

## 主催:支え合い会議清水

清水地域のために必要な活動の創出や、支え合いの仕組みづくりについて協議し、暮らしやすい地域づくりを進めています。

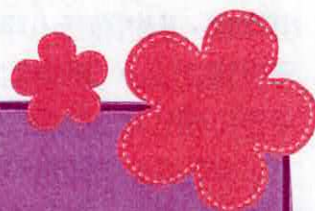


# おとしより相談センター(地域包括支援センター)とは...

地域で暮らす高齢者の皆さんを介護、福祉、健康、医療など様々な面から総合的に支えるために設けられました。

「介護の方法がわからない」「どこに相談してよいかかわからないおとしよりの心配事」など、一人で悩まずにおとしより相談センターまでご相談ください！！

担当地区：清水町・蓮沼町・大原町・泉町・宮本町

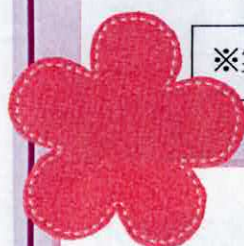
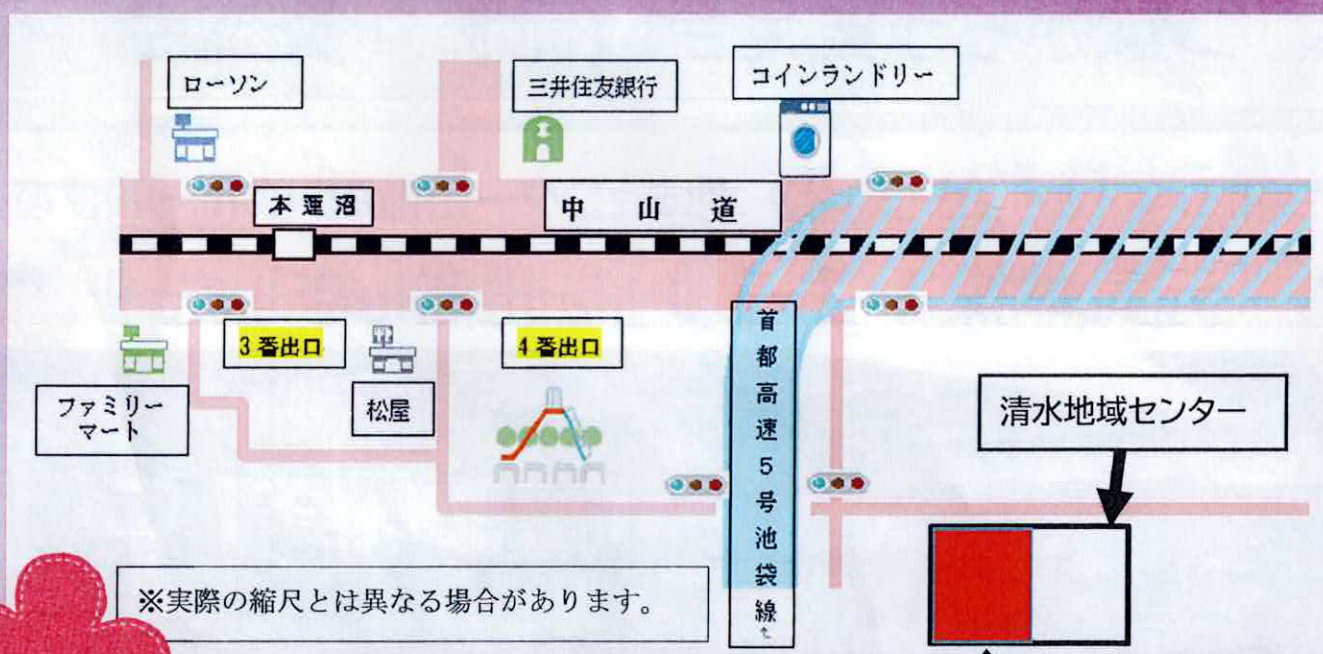


お問い合わせはこちらまで...

清水おとしより相談センター(清水地域包括支援センター)

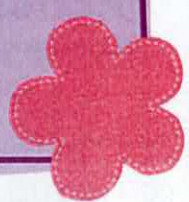
〒174-0055 板橋区泉町 16-16

電話：03-3558-6500 FAX：03-3558-6501



都営三田線 本蓮沼駅  
4番(泉公園方面)出口から徒歩5分  
清水地域センター、図書館と同じ建物です。

清水おとしより相談センター



おとしより相談センターは、板橋区の委託を受け運営しております。