



や留意事項を確認した後、それぞれの場所に分かれて作業

総勢110余名の参加があり、体育館や公民館周辺はすっかり見違えるようになり、気持ちよく公民館が使えます。

なお、次の美化作業は10月6日の予定です。

5月25日(日)は、公民館利用者による公民館周辺の美化作業が行われました。開始予定は9時でしたが、福祉ひろばの利用者は時間前から作業を始めていました。同様に、9時半までしか手伝えなという鎌田中学校吹奏楽部の部員50人も、昨年度は参加できなかったからと、定刻前から自主的に児童遊園の草を取り始めました。

開始時刻になり、分担場所

をしました。草取りのほか、つる草除去や垣根内の除草など、日頃十分には手の届かないところもきれいにし、早く終わったところは児童遊園の応援に回りました。



スッキリしました

公民館周辺美化作業



鎌田地区
令和7年7月1日現在
総人口 19,801人
(前年比 -215人)
世帯数 9,645戸
発行者 鎌田地区公民館
公民館報編集委員会

支え合える鎌田地区をめざして!

6月19日(木)、鎌田地区福祉ひろばでは、中央西包括支援センター共催で「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

「認知症サポーター」とは認知症を正しく理解し、本人やその家族を温かく見守る応援者のことです。この講座は、誰もが住み慣れた地域で、支え合い暮らせる共生社会を作りだすための施策の一つです。今や認知症は、一般的な病気となり、他人ごとではなくなってきました。

講座では、講師の宮島センター長から「認知症思いやりパスブック」(松本市)に沿って、認知症の原因やさまざまな症状と対応の仕方のポイントなどを学びました。

途中で、認知症による視覚の異常を疑似体験できるVR(バーチャルリアリティ)機器を試



症状には段階があるので、早めの診断が必要です。対応は、優しく余裕をもって本人の声を聞き、自尊心を傷つけないようにすること。また、介護は頑張りすぎないのが大事とのこと。

参加の皆さんからは「転んで頭を打ち、認知症の心配があった。また、ここで勉強したい」「洗濯機を新しくしたら母が使えなかった。勉強してあれば対応してあげられた」などの感想をお聞きできました。

講座は継続の予定です。サポーターが大勢になり、皆がオープンに、笑顔で認知症と対応できると嬉しいですね!



両島町会 ふれあい健康教室

昨年度から町会独自で「ふれあい健康教室」を行っています。今年も第1回を6月22日(日)に開催しました。

腹式呼吸や声を出すことは全身の健康につながり、嚥下障害の防止にもなることから、スポーツボイストレーナーの伊藤さんの指導のもと、1時間ほどのトレーニングを行いました。軽妙なトークと軽快な曲にのせて、体を動かし、顔を動か

し、時間の経つのも忘れるほどでした。

「新聞で遊ぼう」では、まず1日分の新聞紙で棒を作りました。それから、3枚程度の新聞紙を使って輪を作り、その輪を投げて相手の棒に通して遊びました。さらに、輪をホッケーのようにとばしてコーヒの缶を倒すという、チーム対抗のゲームも行いました。楽しそうで難しいゲームでしたが、笑いあり、笑いあいの1時間でした。講師の津田さんの漫談のようなトークがこの時間を盛り上げました。「今度、仲間も誘ってくるね」との参加者の声が一番の喜びでした。



（小林睦和）