



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・介護および福祉など、さまざまな方面から総合的に支援します。

認知症サポーターになろう！

認知症サポーターとは、“なにか”特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人と家族をあたたかく見守り、声掛けやちょっとした手助けができる地域の「応援者」です。

認知症サポーターは全国で約1300万人います。(令和3年3月31日現在)認知症は誰にでもなる可能性のある病気です。他人事として無関心でいるのではなく「自分の問題である」という認識を持つことが重要になっています。

麻生地区民生委員児童委員協議会
定例会 (R3.6)



認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを一緒にしませんか？

— 認知症サポーター養成講座を開催します！ —

【日時】 9月9日(木) 13:30～15:00

【場所】 地域包括支援センター

【内容】 1. 認知症を理解する 2. 認知症サポーターにできること

【参加費】 無料

【申込先】 ☎0299-55-0114 (地域包括支援センター直通)

【申込期限】 9月3日(金)まで



出前講座も行っております！

ご希望の方は地域包括支援センターまで
お気軽にお申し込みください。

《シルバーリハビリ体操コーナー》～階段の昇降～

階段をのぼるとき、おりる時に力が入るふくらはぎの筋肉を強くするための体操です！

1

イスに向かって肩幅に
脚を開いて立ち、
イスの背を持つ



2

そのままかかとを上げて
5～6秒間保つ



ワンポイント

脚はそろえて行わず、
肩幅程度に広げましょう！
かかとを上げながら
ゆっくり息を吐きます。