



# あおがきほつと通信

2024年

10月発行



丹波市社協スローガン ~ よりそい うけとめ ほつとかへん ~



## 9月といえば?? ~秋の夜長に~

### 9月21日は認知症の日！！

認知症基本法により、9月は「認知症月間」として、21日は認知症の日と定められています。超高齢化社会が進む2025年には、5人に1人が認知症になると言われています。認知症は決して特別な病気ではなく、誰にでも起こりうる身近な病気です。正しく理解して、自分や家族が認知症になった時に安心して暮らせるように準備しておくことも大事です。

詳しく勉強したい方には、認知症サポーター養成講座があります。

▶お問い合わせ先：丹波市高齢者あんしんセンター 0795-88-5267



### 9月23日は手話言語の国際デー

世界中で手話の普及とろう者（聴覚障がい者）の権利を祝う記念日です。この日は1951年に世界ろう連盟が設立されたことに由来しています。

この日は世界ろう連盟のロゴの色で、「世界平和」を表す青色を世界各地でライトアップされます。

ろう者にとって生活のあらゆる場面で、手話言語によるコミュニケーションや情報提供が保障されることは、聞こえる人とともに暮らせる「共生社会」の一步となります。

過去には、手話を言語として認めず口話（口の動きを読む）教育が進められた歴史があり、ろう者にとっては自由に表現することが難しい時代がありました。

丹波市のブルーライトアップ予定場所：

丹波市役所・丹波ゆめタウン



### いくつになっても若々しくいるために！！

芦田自治振興会主催の芦田ふれあいサロンでは、毎月さまざまなボランティアグループに来ていただき、みなさん楽しく過ごされています。

8月は、南京玉すだれ「若竹会」2名にお越しいただきました！（1名は80才代）とても元気で若々しい姿に「私もなんか せなあかなあ！！」と皆さん元気になって帰っていかれました。いくつになっても、何かに打ち込むことや熱心になれる事があると人生が広がりますね。



### 私は絶対ダメされません！！

佐治自治協議会主催の来楽サロンでは、「飛行機雲」の詐欺被害の寸劇や歌謡曲・ダンスなど盛りだくさんで楽しく過ごされました。近年、特殊詐欺も巧妙にやり方を変えて電話などで信じ込ませようとしてきます。寸劇ではすぐに判断せず、まずは時間をおいて誰かに相談するようにと啓発されました。



## ほっとニュース①

### 佐治：小和田自治会でいきいき百歳体操体験会がありました!!

いきいき百歳体操は、現在市内196カ所の団体や自治会で取り組まれている介護予防体操です。

重りを付けて行う体操で、重りは増減できるので、力のあるなしに関わらず誰でもできるおすすめ体操です。

また、地域のいきいき百歳体操の会場では体操が目的ではなく「お話し」することを楽しみに集まっておられる方も多いです。

「週1回するなんてしんどいなー」ではなく、「週1回しかないのだから頑張ろう!」と前向きに始めてみてはどうでしょうか。

(体験会の前の簡単講座を社協もしています)



重りを付けて、さあやるぞ!!

お気軽にご相談ください♡

## ほっとニュース②

### ☆サロンボランティア交流会☆ワイワイ楽しく過ごしました(^^) /

青垣町内のサロンで活躍されているみなさんと交流会をしました。今回は、「筆文字慧庵」の今井真理子さん(山南町)に講師に来ていただき、楽しく筆文字を書いて交流しました。



「忙しい毎日でしたが、落ち付いた楽しい時間を過ごせてうれしかった」と感想頂きました。



## いつかは誰かのお世話になる いまは支える側に

### 令和6年度くらし応援隊養成講座 第1回目開講



8月29・30日、大型台風の接近で開催が危ぶまれた「くらし応援隊養成講座」は2日も開催がすることができ、受講者5名が無事終了されました。(くらし応援隊とは、高齢者が住み慣れた地域(自宅)で安心して生活を続けるためにお部屋の掃除や買物、ゴミ出し等の生活の困りごとを支援する有償ボランティアです)

この講座を修了し登録することで、くらし応援隊として活動することができます。人口減少により働き手が減り、介護人材も減少する中、有償ボランティア「くらし応援隊」としてあなたも活動しませんか!!

興味のある方、ご連絡ください。まずは講座を受けてみてはどうでしょう。



#### 第2回養成講座日程

11月20日(水) 11月22日(金)

いずれも 10:00~15:45 氷上住民センター

(講座の修了証取得には2日間の受講が必要になります。)

講座内容:福祉の講演、先輩応援隊との交流、接遇や認知症について

申し込み方法: Tel 080-8546-8014

受講料無料  
定員:10名

【ご連絡先】

丹波市社会福祉協議会 西部支所青垣分室



87-0084

〒669-3811 丹波市青垣町佐治 114(青垣住民センター内)

よろずおせっかい相談所  
心配なことがあれば、  
気軽にご相談くださいね!