

あかるいまち21

	8月累計	2019年度
組合員ふやし	87人	461人
出資金ふやし	1017万円	3925万円
純増	269万円	535万円

No.1253 2019年8月29日組合員活動推進課 082-532-1264

けんこうチャレンジ企画 参加者募集中です



【睡眠講座】

日時：9月11日（水）14時～15時半

場所：生協けんこうプラザ5階

講師：平野清子氏（上級睡眠健康指導士・薬剤師）

★某布団屋のCMで「人生の3分の1は睡眠」という言葉を聞いたことはありませんか？睡眠は私たちが生きる上で重要な役割を担っています。知っていそうで意外と知らない睡眠知識学びなおしましょう！講師の方も明るく、楽しく学べること間違いなしです(^_^)

【コグニサイズ体操】

日時：9月26日（木）14時～15時半

場所：生協さえき病院 待合

講師：生協さえき病院 作業療法士



★コグニサイズとは、頭と体を両方使う運動のこと。体を動かしながらリズムに合わせて足し算をしたり、体と脳を同時にトレーニングできます。経度認知症（MCI）と判定された高齢者のうち、コグニサイズを行ったグループでは記憶力のテスト成績が良くなり、脳委縮の進行が抑えられていたことが発表されました。 班会メニューにも取り入れやすい♪

認知症ステップアップ講座

8月28日（水）、第4回目が段原公民館で開催されました。一般参加3名、職員2名、段原包括



1名、南区認知症地域支援推進員1名と講師を含め計8名の参加がありました。

今回は、①事例の検討 ②認知症の方への具体的な対応 ③認知症カフェとは？ を学び、交流しました。

特に③では、認知症カフェに参加したことのない参加者に向けて講師から「カフェ」の本質や役割について説明されました。これを踏まえ、9月中に南区内の認知症カフェに見学へ行くことが決まりました。

次回9月25日（水）、最後の講座では、カフェを見学しての感想など交流していきます。そして、自分たちはどんなことから支援をしていくことができるかなどについて考えていきたいとおもいます。

【対応の心得「3つのない」】

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

【対応の7つのポイント】

- ①まずは見守る
- ②余裕を持って対応する
- ③声をかけるときは一人で
- ④後ろから声をかけない
- ⑤相手に視線を合わせて優しい口調で
- ⑥おだやかに、はっきりとした話し方で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応

講座終了後のスタッフ会議では、今後も参加者との繋がりを絶やさないよう、同窓会を開いていくことも提案されました。