

立川市

令和6年9月発行

認知症サポーター ステップアップ連絡会通信

Vol.21

暑さも少し和らいできて季節の移り変わりを感じる頃となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。この通信は、認知症サポーターステップアップ講座を受講された修了生に向けて、日々の困りごとや悩みについて共に考え、何らかの活動について参考になればと思いお届けしています。

今回は、年3回開催する認知症サポーターステップアップ講座活動連絡会（以下、活動連絡会）のうち、6月に開催した活動連絡会と、新たに23名の修了生が誕生した9月の認知症サポーターステップアップ講座について、皆さんへ情報共有させていただきます。



令和6年6月20日 活動連絡会

「健康維持講座～これからも生き生きとボランティアを続けるために～」をテーマに、西都ヤクルト販売（株）小川氏・池田氏よりお話を伺いました。

当日は16名が参加され、講義後に感想や地域で活動していることなどをグループワークで話し合いました。





講座の内容

菌はいろいろなところに住んでいる

腸に住む菌の数…100 兆個

おなかにいる菌は**良い菌** **中間の菌** **悪い菌**

とバランスをとっています

ストレスによる腸内フローラの変化として

➡ストレスがかかると悪い菌が増えることがわかっています



では、良い菌を増やすためのポイントは？

1 バランスの良い食事 食物繊維をとる

2 ストレスをためない

3 乳酸菌・ビフィズス菌の摂取 悪い菌を減らす



ビフィズス菌



乳酸菌

腸は「第2の脳」と呼ばれる

影響し合っているので、ストレスがある時こそ

食事や生活習慣を見直して

腸内環境を整えることも大事

➡良い生活習慣が健康の秘訣

腸内環境を整えて 生き生きとした日々の活動につなげましょう！



グループワーク

講義の感想や参加者それぞれの健康法、地域で活動していることなどを共有しました。一部、参加された感想をご紹介します。



健康が一番、意識して腸の健康を保つ大切さをあらためて学んだ。自分が元気でこそボランティア、地域で活躍する力が出ると思う。



日々健康に生活する為に必要な乳酸菌に関して色々話がお聞きできてよかったです。又、ヤクルトが免疫力に良いとの話も勉強になりました。ありがとうございました。





認知症サポーターステップアップ講座

9月2日に開催いたしました。

当日は23名の方が
新たに修了生となりました。



今年度は、地域の活動先紹介を中心に講座を実施しました!現在、活躍されている先輩修了生からも体験談をお話しいただいています。地域での活動にご興味のある方、一緒にやってみませんか?



9:00 オリエンテーション

9:15 認知症の理解

認知症疾患医療センター 医師の講座



休憩



10:30 地域活動の紹介

- ・チームオレンジについて
- ・地域福祉アンテナショップについて
- ・修了生の活動先と体験談
- ・ちょこっとボランティアについて

11:00 グループセッション

11:45 修了証書 授与
終了のあいさつ



✿受講者の感想を紹介します✿ (一部抜粋)

○困っている人を少しでも手助け、応援ができ、お役に立てればと思います。○包括・民生委員・ボランティア等の役割と、それぞれの息の長い活動を聞いて、考えていこうと思いました。○具体的な活動内容が知れてよかったです。

次回活動連絡会のご案内

次回の連絡会は、認知症セミナーへの
参加としています。

日 時：令和6年10月23日（水）13時半～16時

場 所：女性センター 1階アイムホール

内 容：「認知症になっても、

心豊かに暮らせるためのヒント」

私たちより「ひと足」お先に認知症になられた方、

一番近くで支えてきたご家族からのお話を

聞いてみませんか？内容の詳細は同封のチラシをご覧ください。

❖ステップアップ終了生で参加希望の方は、事前に高齢福祉課へお申し込みください。出欠のご連絡は、10月10日（木）までをお願いします。

2月活動連絡会
についての
お知らせ

2月は講座+グループワークの連絡会を予定しております。

日時：2月20日（木）10時～11時45分

場所：立川市役所

テーマは調整中です。開催1ヶ月前ごろにステップアップ通信で再度お知らせします。

【 問合せ先 】

立川市高齢福祉課 認知症対策係

☎523-2111内線1482

認知症地域支援推進員 南エリア(兵藤) ☎540-0311

中エリア(國重) ☎540-2031

北エリア(水村) ☎538-2339

※連絡会通信の送付が不要な方は、お手数ですが、上記までご連絡ください。