

笑顔広げる活動をしてみませんか？

山県市には、高齢者がいつまでも元気で自立した生活が送れるように介護予防サポーター、みまもりボランティア、訪問型サービスA従事者として活動している人がいます。今回は、現在活動している人へのインタビューを通して、活動を紹介します。

介護予防サポーターなどになるには、市や山県市社会福祉協議会が行う7ページの養成講座を全て受講する必要があります。

活動に興味がある人、多くの人に笑顔になってもらい地域貢献してみたい人は、養成講座をぜひ受講してください。受講は無料です。

☎健康介護課 TEL22-6838

Interview

介護予防サポーター 小森 美知子さん

活動内容は

介護予防教室のお手伝いや、介護予防体操の普及などの活動をしています。

サポーターになったきっかけ

教室の見学をした時、皆さん笑顔で楽しく活動されていて、自分も皆さんの力になりたいと思いサポーターになりました。

やりがいを教えてください

最初は自分が皆さんを笑顔にしたいと思っていましたが、逆に皆さんに元気をもらっています。いろんな人とのつながりもできるし、いいことばかりですよ。

最後に一言

とてもやりがいがあり、皆さんと一緒に健康づくりもできます。サポーターになって一緒に活動を楽しみましょう。



小森 美知子さん

みまもりボランティア 森 幸子さん 小林 美代子さん

活動内容は

一人暮らしの高齢者や高齢者世帯が安心して暮らせるように、定期的な状況確認などを行っています。

ボランティアを始めたきっかけ

最初は友人に誘われて入りました。皆さんいい人ばかりで、元気をもらえますよ。

やりがいを教えてください

一人で住んでみえるお宅を訪問することが多いですが、皆さん元気で明るくて楽しいですよ。いろんな人とのつながりができるし、新しい発見もたくさんあります。

最後に一言

毎月訪問するうちに、どんどん仲良くなれて、楽しくて幸せな仕事です。もっともっとボランティアの人数が増えて、温かい輪を広げていきたいです。



森 幸子さん

小林 美代子さん

訪問型サービスA従事者 成尾 さとみさん

活動内容は

要支援者などのお宅を訪問して、掃除や洗濯、買い物など、生活のお手伝いをしています。

活動を始めたきっかけ

もともとデイサービスの仕事をしていたのですが、人手が足りないと言き始めました。

やりがいを教えてください

訪問しているお宅は皆さん前向きな人ばかりなので仕事にやりがいを感じます。いろんな話を聞くことができるので、楽しいですよ。

最後に一言

皆さんの笑顔を見ることができ、とてもやりがいのある仕事です。人手不足なので、ぜひ多くの人に興味をもってもらい、一緒に働きたいです。



成尾 さとみさん

介護予防サポーターなどの養成講座

開催日	時間	講座名	介護予防サポーター	みまもりボランティア	訪問型サービスA従事者
2月8日(土)	10時～10時30分	介護保険制度について	●	●	●
	10時35分～12時5分	接遇・コミュニケーション・傾聴について	●	●	●
	13時10分～15時10分	認知症について		●	●
2月12日(水)	10時～11時30分	筋力トレーニング	●		
	13時30分～14時30分	口腔予防について	●		
	14時30分～15時30分	低栄養予防について	●		
2月14日(金)	13時30分～14時30分	回想法について	●	●	
	14時30分～15時30分	コグニサイズについて	●	●	
2月15日(土)	10時～11時30分	権利擁護について		●	●
	11時35分～12時5分	介護予防について		●	●
	13時～13時45分	生活援助について			●
	13時50分～14時35分	ボランティア・地域福祉について			●
2月下旬～3月上旬に1回	1時間程度	訪問介護同行見学			●

▶ **申込方法** 次の申込先に電話してください。

▶ **申込先**

- ・介護予防サポーター、みまもりボランティア 健康介護課 TEL22-6838
- ・訪問型サービスA従事者 山県市社会福祉協議会 TEL52-3010

▶ **申込締切** 1月31日(金)

▶ **場所** 訪問介護同行見学を除き、ふれあいセンター3階ボランティア室

※訪問型サービスA従事者として活動するには、養成講座受講後にサービス提供事業所に就職するか会員登録する必要があります。

健診希望調査書の提出は1月31日(金)までに！

1月上旬に健診希望調査書を全世帯に郵送します。(令和2年度から健診の対象年齢を変更します)

健診受診が健康寿命を伸ばす秘けつです。健診の申し込みをしましょう。

平成30年の主な死因は次のグラフのとおりです。

第1位のがん(悪性新生物)は、検診で早期発見しましょう。

第2位の心疾患、第4位の脳血管疾患の要因は、血圧、血糖、コレステロールの異常などです。健診で生活習慣を振り返り、治療につなげてコントロールしていきましょう。

☎健康介護課 TEL22-6838

▶ **申込締切** 1月31日(金)

※締切日を過ぎても申し込みできますが、健診の案内が遅くなることがあります。

▶ **申込方法** 家族分の健診の申し込みを記入し、同封の返信封筒かFAX(22-6841)で提出

▶ **提出先** 健康介護課

平成30年 主な死因の構成割合

