

9月は世界アルツハイマー月間 もっと知ろう認知症

区では、この月間に合わせ、認知症に関する啓発・イベントなどを行います。この機会に、認知症への理解を深めましょう。

認知症とは

脳の細胞の損傷・萎縮により、認知機能(記憶・言語・計算など)が低下し、生活に支障が出る状態です。

ご相談ください

もの忘れ・認知症が気になったら、一人で悩まずに、担当地域(区ホームページ参照)のおとしより相談センター・おとしより保健福祉センターにご相談ください。

あんしん認知症ガイド

認知症に関する情報をまとめた冊子です。各おとしより相談センター・おとしより保健福祉センター・区内医療機関などで配布しているほか、区ホームページに掲載しています。

月間中の催し

A オンライン講座「認知症の本人に聞いた認知症への備え」
 ▶とき = 8月21日(土)～11月30日(火)※区公式YouTubeチャンネル「チャンネルいたばし」で配信 ▶講師 = (地独)東京都健康長寿医療センター研究所研究員 宮前史子

B 展示イベント

▶とき・ところ
 ●9月6日(月)～10日(金)、8時30分～17時(初日は12時から、最終日は15時まで)…プロモーションコーナー(区役所1階)
 ●9月14日(火)～29日(水)、9時～20時(初日は13時から)…中央図書館
 ▶内容 = 認知症の方・その家族のメッセージ、認知症気づきチェックコーナーなど

C 出張認知症カフェ

認知症をゆるやかに学び合う認知症カフェを体験できます。
 ▶とき = 9月17日(金)14時～16時 ▶ところ = 中央図書館 ▶定員 = 10人

D 認知症サポーター養成講座

▶とき = 9月18日(土)10時～11時30分 ▶ところ = 中央図書館 ▶内容 = 講義「認知症の症状・支援方法など」※受講者には、認知症サポーターカードを差し上げます。 ▶対象 = 区内在住・在勤・在学の方 ▶定員 = 10人

E 講演会「今日から始める認知症予防」

▶とき = 9月21日(火)14時～15時30分 ▶ところ = A グリーンホール1階ホール B 中央図書館

▶講師 = (地独)東京都健康長寿医療センター研究所研究員 宇良千秋 ▶定員 = A 40人 B 15人※オンライン配信あり。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

F 認知症の方を介護する家族のための講座

▶とき・内容・講師(各1日制)
 ●9月24日(金)14時～15時30分…認知症と薬(有)ヒルマ薬局薬剤師 比留間康二郎)
 ●9月25日(土)10時～11時30分…介護サービスのポイント(特別養護老人ホームマイライフ徳丸介護主任 下別府知広)
 ※講義
 ▶ところ = 中央図書館 ▶対象 = 区内在住・在勤で、認知症の方を介護している家族または介護に関わる方 ▶定員 = 各日15人

G 図書館イベント

区内各図書館に、認知症に関する情報誌・書籍などを集めたコーナーを設けます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問合せ おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121

福祉

健康ヨガで心と体のリフレッシュ

▶とき = 9月4日(土)・11日(土)、各1日制、14時～16時 ▶講師 = ヨガインストラクター 石田友美 ▶対象 = 区内在住・在勤の方(未就学児は保護者同伴) ▶定員 = 各日15人(申込順) ▶費用 = 30円 ▶ところ・申込・問 = 8月27日(金)朝9時から、電話・FAXで、障がい者福祉センター ☎3550-3401 ☎3550-3410(日曜休み)※申込記入例(4面)の項目と保護者同伴の場合は保護者氏名を明記

すぐに役立つミニ介護講座(基本編)

▶とき = 9月11日(土)10時～12時30分 ▶内容 = 寝返り・起き上が

り、ベッド上での移動、車いすの介助方法など ▶対象 = 区内在住で、家族を介護している、または介護する予定の方※ヘルパーなどの有資格者を除く。 ▶定員 = 8人(抽選) ▶ところ・申込・問 = 8月31日(必着)まで、往復はがきで、おとしより保健福祉センター介護普及係(〒174-0063前野町4-16-1) ☎5970-1120※申込記入例(4面)の項目と職業を明記



もっと知ろう失語症

A 失語症基礎講座
 ▶とき = 9月11日(土)13時30分～16時 ▶内容 = 講義・失語症会話パートナーの活動紹介 ▶対象 = 区内在住・在勤の方 ▶定員 = 30人(申込順)
B 失語症会話パートナー養成講座
 ▶とき・内容(7日制) = 右表参

照 ▶対象 = 区内在住・在勤で、講座修了後に会話パートナーとして活動できる方 ▶定員 = 6人(抽選) ▶費用 = 2592円※ボランティア保険未加入者は300円が別途必要

《A・Bいずれも》

▶講師 = 言語聴覚士 松田江美子ほか ▶ところ・申込・問 = A 8月21日(土)朝9時から B 8月31日(火)まで、電話で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120

《失語症会話パートナー養成講座》

とき	内容
9月11日	講義「失語症とは」・説明会
9月18日	講義・演習「コミュニケーションの手段と工夫」
10月2日	車いす実習・講義「失語症から起こる問題」
10月16日	実習「失語症の方と会話」
12月11日	講義「失語症の改善・リハビリ・福祉サービス」・活動のまとめ

※土曜、13時30分～16時30分。※このほかに実習(2日)あり

介護予防スペースはすのみ教室

▶とき = 10月6日～12月15日(11月3日を除く)の毎週水曜、10日制
 ▶コース・時間・定員
 ●体操・介護予防指導…10時～12時、20人
 ●柔道整復師による腰痛・膝痛・転倒予防指導…13時～14時、10人
 ●ヨガ…14時～16時、20人
 ※抽選
 ▶ところ = 介護予防スペースはすのみ教室(高島六小内) ▶対象 = 区内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方 ▶費用 = 各コース2400円 ▶持物 = 室内用運動靴 ▶申込・問 = 8月27日(消印有効)まで、はがき(1人1コース)で、長寿社会推進課シニア事業係 ☎3579-2372 ※申込記入例(4面)参照

◆広告コーナー 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。掲載のお問い合わせは広聴広報課広報係 ☎3579-2022

庭木1本からお手入れOK!
 見積無料
 お客様へのお約束
 ★土日でもOKです
 ★トイレはお借りしません
 ★お茶はご遠慮します
 生垣剪定(幅1m高さ2m) 通常2,200円が 先着1,100円
 10名様
 (株)ガーデンエクスプレス 東京北支店
 営業時間 9:00～17:00
 練馬区土支店3-19-12
 ☎03-5933-2811

就職を目指す障がいのある方へ
 サポート。自分にあつた仕事探しを
 無料相談受付中!!
 ☎03-6905-7047
 (営業時間 9:30～17:30)
 詳しくは「チャレンジド板橋区役所前」で検索!
 https://challenged.co.jp/
 東京都板橋区板橋 2-61-10
 チャレンジド 板橋区役所前 藤地第一ビル3階
 都営三田線「板橋区役所前」駅より徒歩30秒

R's ミュージック スタジオ
 親子リトミッククラス 9月開講
 1～3歳児対象
 無料体験会
 8/28土・29日
 1歳児 14:00～(40分)
 2歳児 15:00～(40分)
 3歳児 16:00～(40分)
 お申し込みはお電話にて承ります。
 Tel. 080-1058-0622 (代表:星野律子)
 R's ミュージックスタジオ 検索
 ホームページ: rs-music.jp/

「広報いたばし」に
 広告を掲載しませんか
 「広報いたばし」は、第1～4土曜に約15万8000部発行しています。ぜひ、ご活用ください。※募集号・申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。
 ▶問 = 広聴広報課広報係 ☎3579-2022