

「介護予防サポーター養成講座」のご案内

高齢になっても住み慣れた地域で、元気に暮らしが続けられるよう、身近な地域に介護予防につながる体操やレクリエーション、人との交流を楽しむ「通いの場」が必要です。

このたび、その通いの場での活動の担い手である「介護予防サポーター」を養成する講座を開催します。サポーターとして活躍することで自身の生きがいづくりや健康づくりにも役立つことができますのでぜひ

「あなたの体力しらべ隊」では、参加された方の測定結果を全国と比較して、健康及び体力状態をわかりやすく解説し、健康・体力の維持増進へのアドバイスをいたします。

事前の申し込みなどは必要ありませんので、当日、お気軽に会場までお越しください。

ひ、この機会に受講ください。

日時／10月10日(水) 12日(金) 10時～16時

※3日間参加された方に修了証を発行します

※3日目は既存の介護予防サポーターのスキルアップ研修を同時開催

内容／
・介護予防の知識習得や地域での介護予防活動のための講義やグループワーク

・介護に役立つ介助方法のコツ、体操やレクリエーションの技術体験など

持ち物など／上靴、筆記用具、動きやすい服装など

昼食は各自用意ください。

「認知症緩和ケアとタクティールケア」講習会のご案内

認知症の方への効果的な支援を行うために、介護する家族等の方を対象としてタクティールケアに関する講習会を開催します。

「タクティールケア」とは認知症や末期がん患者が抱える不安や痛みを和らげる支援方法の一つで、認知症の症状改善にも一定の効果を実証として導入する施設があります。

今回の講習会ではこのタクティールケアを学びます。この機会にぜひ受講ください。

対象／高齢者の支援に関心がある方

受講料／無料

内容／
・認知症緩和ケアの理念について(講義)

・タクティールケアの紹介(体験)

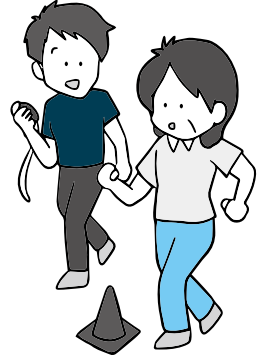
日時／10月3日(水) 10時～11時30分

場所／稚内総合文化センター 2階美術室

申し込み・問い合わせ／市 長寿あんしん課 包括支援グループ

電話 23-8585

Fax 23-8586



び、立ち幅とび、2メートルシヤトルラン

(65歳以上の方) 10メートル障害物歩行、6分間歩行、開眼片足立ち

※運動しやすい服装で上靴を持参してください。

参加料／無料

問い合わせ／市社会教育課

スポーツ推進グループ

電話 23-6521

タクティールケアとは

タクティールケアは認知症や末期がん患者が抱える不安や痛みを和らげる支援方法の一つです。10分間程度、相手の手足や背中などを「優しく包み込むように触れる」ことにより、効果を得ることができる、スウェーデン発祥のケア方法です。

タクティールケアを受けた人は、体がポカポカし、深い呼吸に変わり、気分が落ち着き、かつ心地よい眠りに入ります。

脳の活性化に働きかけることで認知症の症状改善にも一定の効果を実証します。



人と地球にやさしいまちわっかないを目指して ⑥

「豊かな自然を守り人と生き物の共生を実現するまち～自然環境の保全～」

第2次稚内市環境基本計画では、5つの基本目標を掲げています。今月は基本目標「豊かな自然を守り人と生き物の共生を実現するまち」に向けた取り組みの紹介です。

本市には、利尻礼文サロベツ国立公園をはじめ、宗谷丘陵や広大な牧草地が広がる酪農地帯の風景など、豊かな自然が広がっており、私たちの生活に潤いと安らぎを与えてくれるとともに、環境学習や体験学習の場など、人が自然とふれあう機会を提供してくれます。

また、豊かな自然は、多様な生物の生息・生育の場としても重要であり、これらを保全し後世に継承していく必要があります。

一方で、野生生物や外来生物による農業や漁業、市民生活への被害が大きな問題となっており、適正な対応が求められています。豊かな自然を保全し多様な野生生物を保護しつつ適正に管理し、豊かな自然の中で、人と生き物が共存できる環境づくりが必要です。このため、基本目標を「豊かな自然を守り人と生き物の共生を実現するまち」とし、次のような取り組みを継続的に進めていきます。

【豊かな自然を守り人と生き物の共生を実現するため、以下のようなご協力を！】

- ・ごみのポイ捨てをしない、ペットの飼育マナーを守るなど、身近な自然や風景を汚さないようにする
- ・海岸や河川、公園などの清掃活動への参加
- ・自然観察会や野鳥観察会などへ参加し、地域の自然環境や生き物について学ぶ
- ・野生動植物をむやみに採取、捕獲しない

問い合わせ／市環境エネルギー課環境政策グループ
電話 23-6386