

ほっとスマイル

第140号令和8年9月発行
中央地区社会福祉協議会
(安城市総合福祉センター内)
でんわ 77-7888
ファックス 77-7891

高齢者のための福祉教室

『健康寿命と排泄トラブル』

～トイレの心配を軽くして、楽しく外出しよう～



出かけるとき、実はトイレの心配をしていますか？

外出は健康寿命を延ばすポイントの一つですが、トイレを理由に外出を控えるのはもったいないことです！

加齢による身体の変化や排泄トラブルを予防する体操などをご紹介します。気軽にご参加ください。

＊日 時：令和8年

12月4日(金)

午前10時から午前11時30分まで

(受付開始：午前9時30分から)

＊場 所：総合福祉センター 2階 多目的ホール

＊参加費：無料 ＊定 員：30人(先着順)

＊講 師：石川 あかね 氏

(更生訪問看護ステーション ステーション長)

＊申込み：11月4日(水)午前9時から

窓口 【総合福祉センター】または

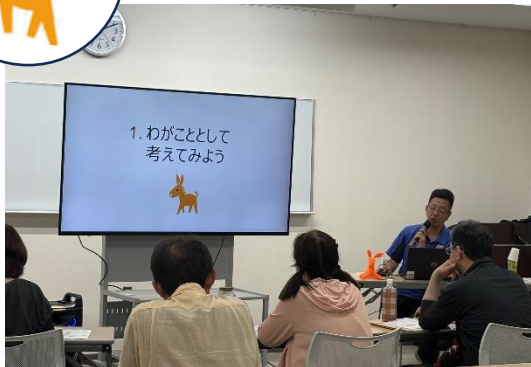
電話 【77-7888】にて申込みを受け付けます。

＊問合せ：中央地区社協(総合福祉センター内) 電話 77-7888

＊主 催：中央地区社協 ＊協 力：中央地区老人クラブ

認知症サポーター養成講座

開催しました！！



△地域包括支援センター更生 久野さん



△地域包括支援センター更生 青木さん



7月31日（金）と8月1日（土）に認知症サポーター養成講座を開催しました。講師に安城市地域包括支援センター更生の久野さんと青木さんをお招きし、10代から70代までの26名にご参加いただきました。

参加者からは、「私たちも変えていかなくてはならない偏見や考えがあると思った。」「『認知症だから』という前提はいらないという点が印象に残った。」など、様々な感想をいただきました。

認知症サポーターになっても特別なことをする必要はありません。困っている人にやさしく声をかけたり、手を差し伸べたり、気にかけてくれるだけでも大丈夫です。一人ひとりの思いやりや気づきが、認知症の人が安心して暮らせる地域づくりにつながります。

認知症の人が安心して暮らせる地域づくりを一緒に進めていきましょう。

認知症の人に対する声かけのポイント

- ①まずは見守る
- ②余裕をもって対応する
- ③声をかけるときは1人で
- ④背後から声をかけない
- ⑤やさしい口調で
- ⑥おだやかに、はっきりした口調で
- ⑦会話は本人のペースに合わせて



講師を務めてくださった

久野さん・青木さんからのメッセージ

認知症サポーター養成講座を受講していただき、ありがとうございました。皆さまが真剣に聞いてくださり、関心がある様子が伝わってきました。今後認知症について知り、偏見なく理解してくれる市民が増えることを願っています。



高齢者見守り事業

安城市見つかるとつながるネットワーク について紹介します！！

周囲に認知症等で行方不明になるおそれのある人はいませんか？
そのような人の情報を事前に市に登録し、登録番号が記載されたシールを本人の所持品に貼っておきます。行方不明になった時に市に連絡すると、事前に登録した内容に基づき公的・協力機関に情報提供があったり、「安城防災ナビ」というアプリを通して情報発信されるなど、早期発見のきっかけになります。詳細は市のHPをご覧ください。

登録対象者：安城市内に居住していて、
行方不明となるおそれがある高齢者等

登録方法：登録対象者の親族等が、安城市役所高齢福祉課地域支援係または登録対象者の住所地を管轄する地域包括支援センターへ事業登録届を提出する。



総合福祉センターからのお知らせ



総合福祉センター

障がい者サロン

◆ぽかぽか音楽

毎月第2土曜日 13:30~14:30

◆ハートンをつくろ

毎月第2土曜日 14:00~15:00

◆サウンドテーブルテニス

毎月第2木曜日 13:00~15:00

◆身障スポーツ

毎月第1木曜日<ボッチャ> 13:30~15:00

毎月第3土曜日<カローリング> 13:30~15:00

対象：市内在住の18歳以上の障がい者及び保護者

または介護者。ご協力いただける人、サロン活動に興味をお持ちの人

高齢者サロン

◆絵手紙

毎月第3水曜日 13:30~15:00

◆卓球

毎月第1火曜日 9:30~12:00

毎月第3金曜日 9:30~12:00

◆太極拳

毎月第2土曜日 13:30~15:00

◆盆おどり)

毎月第3水曜日 10:00~11:30

対象：市内在住の60歳以上の人

地域福祉活動に関心のある人

事前申込みの必要はありません。ご自身の都合に合わせて参加していただけます。出入り自由です

問合せ 総合福祉センター 【電話】 77-7888 【FAX】 77-7891



介護予防係

① シニア介護予防講座

対象：市内在住の概ね65歳以上の人

場所：総合福祉センター2階 なつかし学級

★ゆったりまったり健康サロン※

日時：9/10(木) 10/8(木) 10:00~11:30
9/25(金) 10/23(金) 13:00~14:30

※イスに座って、ゆったりとした体操と楽しいレクリエーションを行います。

★貼り絵カレンダー

自分だけのオリジナルカレンダーを作しましょう♪

日時：9/8(火) 9/26(土) 10/6(火)
10/24(土)
9:30~11:30
9/8(火)、10/6(火)
13:00~15:00

★やろまいサロン工作

季節に合った小物を楽しく作りましょう♪

日時：9/1(火) 9/16(水) 9/19(土)
10/2(金) 10/15(木) 10/20(火)
9:30~11:30 13:00~15:00

★eスポーツ デジタルボウリング体験会

12/11の大会に向けて体験会を行います♪

日時：9/26(土) 9/30(水) 13:00~15:00
9/30は特別講師が来てくれます。
申し込み不要。時間内は出入り自由です。

★遊書

筆を使い、心に染みる文字を書いてみましょう♪

日時：9/11(金) 10/9(金) 10:00~11:30
(持ち物不要。習字道具はお貸しできます。)

★やろまいサロン

プリント学習や折り紙、書き写し等を行います。

曜日：毎週火曜日~土曜日(祝日を除く)

時間：9:30~11:30、
13:00~15:00

※時間内は出入り自由です。

講座を開催している時は、やろまいサロンはお休みです。

② すつきり・しゃつきり健康教室

★健康体操

日にち：9/4、9/11、9/18、9/25、10/9、
10/16、10/23(いずれも金曜日)

受付：13:30~

時間：14:00~15:00

場所：総合福祉センター2階 多目的ホール

対象：市内在住の概ね65歳以上の人

定員：50名(定員を超過した場合は抽選)

申込み：不要

持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、飲料

運動の秋! 脳トレの秋!
楽しく介護予防に取り組みましょう。

問合せ 総合福祉センター内 介護予防係 【電話】 77-7896 【FAX】 77-7891