

くまがわ

八代市第5地域包括支援センター

平成30年11月発行
〒866-0081

八代市植柳上町683-1 (植柳交番隣)
TEL. 35-1111 FAX. 35-1112
E-mail kumagawa@gongen.org

宮地・高田・植柳・金剛校区 を担当しています

お困りことはありませんか？

- ☆介護や福祉に関すること ☆認知症に関すること
 - ☆高齢者虐待に関すること ☆悪質商法に関すること
- 様々な相談に応じます！



お気軽にご連絡下さい！

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザウイルスに感染すると 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。高齢者や子供は命に関わることもあります。

★外出時のうがい・手洗い

水や石けんによる手洗い
外出後はうがい・手洗いを行いましょう



★人ごみへの外出を控える

人ごみに入る可能性がある場合は不織布のマスクが効果的です。
人ごみに入る時間は極力短くしましょう。



★体の抵抗力を高める

栄養のバランスのとれた食事を心掛けましょう
十分な睡眠時間 (休養) で疲れをとりましょう

★適度な湿度の保持

1時間に1回程度の空気の入替え
加湿器などを使って湿度を50~60%に保つ

やっしろ元気体操開催情報

開催場所
日時

宮地コミュニティセンター	毎月第2・4火曜	9時30分～
植柳コミュニティセンター	毎月第2・4火曜	13時30分～
金剛コミュニティセンター	毎週金曜日	9時30分～
高田コミュニティセンター	毎週金曜日	13時30分～

随時参加募集中です。お気軽にご相談ください。

やる気あります！

キャラバンメイト劇団始めました！

住み慣れた地域で生活できる地域づくりの一つとして、第5包括圏域のキャラバンメイトの皆さんと今後一緒に活動していきます。

今回、劇団を立ち上げ、皆さんに少しでも認知症の方の事を理解してもらい、一緒に応援してもらえる輪を八代にどんどん広げて行きたいと思っています。

「認知症サポーター養成講座を受けてみたい」「今後のボランティア活動に繋がりたい」など皆さんのご要望があればぜひご連絡下さい！



認知症サポーターとは？

認知症サポーターとは、「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して暖かい目で見守る。つまり、認知症の人やその家族の「応援者」です。

認知症サポーター養成講座の内容は？

- ・認知症の症状、認知症の診断や治療、認知症予防について、また、認知症の人と接するときの心構えや家族の気持ちを理解する・・・などを分かりやすく説明します。

- ・認知症サポーター養成講座受講後には「認知症の人を応援します」という意思を示す「目印」であるオレンジリングが渡されます。



・お申込み・問い合わせ

八代市第5地域包括支援センター 35-1111
くまがわ