

「認知症サポーター養成講座」

を開催しています

認知症サポーター養成講座として、認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場において認知症の人や家族を支援する認知症サポーターを養成するための講座を、**認知症キャラバンメイト**が行っています。

また、今年度から、認知症サポーター養成講座に、**オレンジサポーター**にも協力をいただき、一緒に活動を実施しました。

今後は、**認知症キャラバンメイト**・**オレンジサポーター**と一緒に、認知症サポーター養成講座や認知症カフェなど様々な認知症施策にも協力をいただきながら進めていきたいと思っております。

※ 令和6年度 認知症サポーター養成講座の活動実施

平取小学校（2年・4年）、振内小学校（1年・2年）、平取中学校（2年・3年）、振内中学校（全学年）、平取高校（1年・2年）

※ **認知症キャラバンメイト**とは：認知症サポーターを養成する講座で、講師役を務める方

※ **オレンジサポーター**とは：認知症サポーター養成講座を受講し、さらにステップアップ研修を受講した方

○ 認知症サポーター養成講座を受けたい方・団体・企業等は、
地域包括支援センターまでご連絡ください！



小学校での認知症サポーター
養成講座の様子



中学校での認知症サポーター
養成講座の様子

お知らせ

人口減少が進む中、地域の助け合い活動には、ボランティアさんの協力が必要不可欠です。ボランティア活動に興味がある方は、社会福祉協議会、または、地域包括支援センターへご相談ください。

また、交流サロンは、自身の介護予防だけでなく、お互いの見守り活動にもつながります。交流サロンに参加したい方・興味がある方は、こちらも、社会福祉協議会、または、地域包括支援センターへご相談ください。

問合せ先：01457-2-3700（平取町地域包括支援センターほほえみ）

ささりんどう 支輪Doだより

令和6年度 No.3
令和7年 3月 28日発行



ささりんどう

「支輪Do」とは、町章の笹竜胆をモチーフに、住みなれた平取町で元気で生活を送るために、みんなが**支**えあい、助け合いの**輪**を広げ活動する（**Do**）という想いを込め、「支輪Do協議会」という話し合いの場を設けています。

今回は、交流サロンの活動状況や、認知症サポーター養成講座の活動等についてご紹介します。

また、いつでも閲覧できるよう町のホームページにも掲載しています。

発行：支輪Do協議会

「交流サロン」の開催状況

平取町内には、現在2月末現在において、11ヶ所の交流サロンが開催されています。その開催状況についてご紹介します。

※ 関心のある方は、地域包括支援センターへご連絡ください。

	交流サロン名	開催場所	開催日時	主な活動内容	参加人数
月曜日	荷負ふれあいサロン	旧遠藤商店	毎週 10:00~11:30	・いきいき百歳体操 ・茶話会	6名程度
	貴気別サロン	貴気別福祉センター	毎週 10:00~12:00	・いきいき百歳体操 ・ボールを使った運動 (ダックスポーツ) ・ゆる元体操・茶話会	10名程度
	振内ハーモニーサークル	振内町民センター	毎週 10:00~	・ノルディックウォーキング	10名程度
	去場ヘルシーサロン	去場生活館	月3回実施 13:30~15:00	・平取いきいき体操 ・風船パレー ほか	7名程度
火曜日	地域交流サロンかつら	平取生活館	毎週 (2組に分け隔週) 10:00~11:00	・いきいき百歳体操 ・ごぼう先生の体操 ・茶話会	かつら 16名程度 こぶし 8名程度
	荷菜いきいき体操	荷菜地区 研修センター	毎週 13:30~14:30	・ラジオ体操 ・パタカラ体操 ・いきいき百歳体操 ほか	20名程度
水曜日	生活支援ハウスきすな 介護予防教室	生活支援ハウス きすな	毎週 10:00~11:30	・脳トレ・体操 (タカラデポルテ)	20名程度
	ふれあいいきいき カラオケサロン	二風谷生活館	第2・第4 18:00~21:00	・カラオケ ・茶話会	10名程度
木曜日	紫雲古津交流サロン	紫雲古津生活館	毎週 13:30~15:00	・ごぼう先生の体操 ・ゆる元体操 ・イベント開催 ほか	10名程度
	本町いきいきサロン (婦人部)	本町生活館	第2・第4 13:00~16:00	・茶話会 ・歌 ・いきいき百歳体操 ・平取音頭	10名程度
金曜日	本町いきいきサロン	本町生活館	第1・第3 9:00~13:00	・花札 ・麻雀 ・茶話会 ・会食	20名程度
	振内ハーモニーサークル	振内町民センター	毎週 18:30~	・太極拳 ほか	8名程度
土曜日	義経麻雀サロン	平取生活館	毎週 9:00~18:00	・麻雀 ・会食	10名程度

交流サロンの活動支援について

1. 交流サロンへの移動支援

町では、交流サロンの推進を目的に、交流サロンへ通うためのサロンバスを運行しています（平取町社会福祉協議会が運行しています）。

現在、登録者は71名。4月~2月まで、延べ1,677名が利用しています。利用したい方は、地域包括支援センターへご連絡ください。



- ・運転手の他に、7名の方が乗車することができます。
- ・ご自宅からサロン会場まで送迎します。

2. 講師（専門職）の派遣

町では、交流サロンの内容充実を図るため、様々な講師に来ていただき、各交流サロンに派遣しています。

来年度は、運動以外にも町内にいる方に協力していただき、交流サロンの内容充実を図っていききたいと思います。

【主な派遣講師の紹介】



ゆる元体操

町内にいる「ゆる元初級指導者」に協力をいただき、座ってできる体操や、みんなでできる体操を取り入れながら実施しています。

ダックスポーツ

札幌のスポーツジムから、講師を招き、ストレッチやソフトギムニク（ゴムボール）を使った運動を実施しています。



タカラデポルテ

富川でデイサービスや介護予防教室を行っており、脳トレやセラバンド（ゴムチューブ）を使った運動を実施しています。



その他

令和7年度は、運動だけではなく、町内にいる様々な講師をサロンに派遣したいと思います。

※ 協力していただける講師大募集！



ハンドマッサージ



ネイルケア