**令和元年度地域包括ケアを支える伊達ネットワーク委員会**

**だてな暮らし**

**出 前 講 座**

**地域包括ケアを支える伊達ネットワーク委員会では、地域の皆様のご要望に応じて、**

**医療・福祉などの専門職が、各種講座の出前を行います。**

**伊達市、桑折町、国見町、川俣町にお住まいの方で5名以上の参加者があれば**

**実施いたします。　お気軽にご相談ください。**

☆だてな暮らし出前講座メニュー☆

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | メニュー（講座名） | 時　間 |
| １ | 認知症を知ろう！ | 30分～ |
| 物忘れと認知症の違いをご説明します。 |
| ２ | 認知症を予防しよう！ | 30分～ |
| 認知症にならないための生活習慣についてアドバイスします。 |
| 3 | 認知症サポーター養成講座 | 60分～90分 |
| 認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、できる範囲で活動していただく「認知症サポーター」を養成します。 |
| 4 | 薬の飲み忘れ防止講習会 | ２0分 |
| 大事な薬の飲み忘れを防止するためのアイデアや具体的な方法などをご紹介します。 |
| 5 | 身体を動かしながら脳を鍛えるエクササイズ（コグニサイズ） | 20分 |
| 簡単な計算やしりとりなどの課題を運動と一緒に行うことで、認知症の予防と健康促進を目指す誰でもできるエクササイズです。 |
| 6 | 話す・聞く・食べるを考える | 30分 |
| 歳を重ねたり、病気になって「話す・聞く・食べる」ことに不自由になって悩んでいる方はいませんか？　言語聴覚士が専門的な視点でアドバイスを行います。 |
| 7 | 介護保険の利用について | 30分～60分 |
| 介護保険の申請から利用までの手順やどんなサービスを利用することができるのか等ご紹介いたします。 |
| 8 | 要介護状態にならないための高血圧対策 | 50分 |
| 管理栄養士による、高血圧にならないための食事や栄養面でのアドバイスを行います。 |

＜申し込み方法＞

○各地域の市町村役場・地域包括支援センターに開催の２カ月前までにFAXまたはお電話でお申し込みください。（下記申込書を利用ください）

※希望日時により講師がお伺いできない場合がありますので予めご了承下さい。

○講師派遣料は無料ですが、会場の使用料などが発生する場合は申し込み者のご負担となります。

○訪問例

　地域で行われる、老人会・サロン・団体・婦人会・事業所・企業で行う研修等

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 担当圏域 | 申し込み先 | 電話（ファックス） |
| 伊 達 市 | 伊達市役所 高齢福祉課 高齢支援係 | 575-1125（57６-7199） |
| 伊達地域 | ・伊達地域包括支援センター | 551-2144（551-2366） |
| 保原地域 | ・保原地域包括支援センター | 574-4774（574-4811） |
| 梁川地域 | ・梁川地域包括支援センター | 577-6111（577-6115） |
| 霊山地域 | ・霊山･月舘地域包括支援センター | 586-1323（586-3713） |
| 月舘地域 | ・【同センタ―出張窓口】 | 573-3113（571-1407） |
| 国 見 町 | 国見町役場 保健福祉課 長寿介護係 | 585-2125（585-2181） |
| ・国見町地域包括支援センター | 585-2702（585-2708） |
| 桑 折 町 | 桑折町役場 保健福祉課 高齢介護係 | 582-1134（582-1180） |
| ・桑折町地域包括支援センター | 582-1188（581-0256） |
| 川 俣 町 | 川俣町役場 保健福祉課 健康福祉係 | 566-2111（566-2438） |
| ・川俣町地域包括支援センター | 538-2600（538-2601） |

|  |  |
| --- | --- |
|   |  |
| 団体名 |  |
| 電話番号 |  |
| 講 座 名 | **第１希望：** |
| **第2希望：** |
| 実施日時 | 　令和元年　　　月　　　日（　　）　時間　　　**：　　　～　　：** |
| 参加人数 |  |
| 開催地 |  |
| 開催地住所 |  |

申込書（上記申込先にFAXまたは電話でお申し込みください）