

北島町地域包括支援センターだより

なごみ

第12号

令和4年10月1日
板野郡北島町中村字上地23-1
TEL (088) 698-8951



認知症サポーターを知っていますか?



● 認知症サポーターとは ●

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けし、誰もが暮らしやすい地域を作っていくサポーターです。

特別な職業や資格ではなく、難しい事をする必要はありません。

周囲の人が理解を持って接することは、認知症支援としてとても重要です。

● 認知症サポーターに期待されること ●

- 1 認知症に対して正しく理解し、偏見を持たない。
- 2 認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
- 3 近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから支援する。
- 4 地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携、ネットワークを作る。
- 5 まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍する。



● 認知症サポーター養成講座 ●

およそ90分の養成講座を受講するだけで誰でも認知症サポーターになることができます。

養成講座は**無料**で受講できます。

● 養成講座の内容 ●

- ・ 認知症とはどのようなものか
- ・ 認知症の診断・治療・予防
- ・ 認知症の人と接するときの心構え
- ・ 認知症サポーターの役割 など



申し込み・問い合わせ先

* 申し込みの際は①代表者名②電話番号③参加予定人数（5名以上で）をお伝え下さい。

* リモートでも養成講座を開催できます。

北島町地域包括支援センター（北島町役場 4 階）

TEL 088-698-8951 E-mail houkatsu@kitajima.i-tokushima.jp



北島町では、地域の中に健康や介護について相談できたり、学べたりする場所があります。

場 所	内 容	お問い合わせ
医療法人 修誠会 介護老人保健施設 けい あい いえ 敬愛の家	介護教室、健康教室の開催(偶数月) *1 認知症サポーター養成講座 *1 介護相談	(088)698-7778
社会福祉法人 緑樹会 グループホーム い 癒 おん 音	認知症カフェの開催 *2 認知症サポーター養成講座 *2 季節行事へのご案内 *2 介護相談	(088)697-3788
社会福祉法人 友情会 グループホーム えんじゅ	認知症カフェの開催 *2 認知症サポーター養成講座 *2 季節行事へのご案内 *2 介護相談	(088)697-0757
社会福祉法人 樟風会 特別養護老人ホーム よしの がわ そう 吉野川荘	認知症カフェの開催(奇数月) *2 認知症サポーター養成講座 *2 介護相談	(088)698-3249
社会福祉法人 健祥会 地域密着型 特別養護老人ホーム けんしょうかい 健祥会ライデン	認知症サポーター養成講座 出張講座 介護相談	(088)624-7701

*1 感染症流行の状況を見て再開予定 *2 感染症流行のため中止 詳しくは各事業所にお問い合わせ下さい

徳島県理学療法士会会長
鷲 春夫 先生による

きたじま 元気体操

～ 体を動かし、心も体も健康に ～

「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下することが心配されます。

家庭で体を動かし、元気な体を維持しましょう。

毎日継続することで、筋力アップが期待できます。

キューテレビ 放送スケジュール

時間：10:50～11:00 15:50～16:00

月曜日・木曜日 元気体操① つま先立ち、もも上げ足踏み

火曜日・土曜日 元気体操② 片脚立ち、立ちしゃがみ

水曜日・日曜日 元気体操③ 腕立て伏せ、四つ這い運動

※北島町ホームページでも動画を見ることができます



#10

きたじま ささえあい大図鑑

ラジオ体操

北島中央公園スポーツ広場
(通称 中央公園グラウンド)



毎朝6時30分から「新しい朝が来た♪希望の朝だ♪」のラジオ体操の歌と共に、中村、鯛浜、江尻、北村など町内各地域から参加者が集まり、ラジオ体操がスタートする。友人と誘い合って会話を楽しみながら歩いて来る人や、車や自転車を使ってくる人などがある。グラウンド北側フェンス、東側フェンスに沿って、西側の公園内では好きな場所、それぞれにラジオを準備してラジオ体操を行っている。

中央公園周辺でラジオ体操が始まったのは30年以上前のこと。現在、参加されている方の中に当初からの参加者はおられず、どのように始まったのかは確認が出来なかったが、今回はグラウンド北側でラジオの準備をしている「宮川さん、土橋さん、祖地さん」の3名にお話を聞くことができた。

いつの間にかラジオを出したり片付けたりする役として、自然と手伝いをするようになった。3人の他にも手伝いをしてくれている方はいる。グラウンド東側や公園はまた別の方がそれぞれラジオを持ってきている。

宮川さんは25年前に五十肩になり、友人に誘われて参加するようになった。ラジオ体操に参加してから、肩の痛みがなくなったため続けてみようと思いい、今に至る。現在では「毎日のリズムが整う。」「1日の良いスタートになっているから。」と続けている理由を語ってくれた。

土橋さんも友人に誘われて一緒に歩いて通うことになり、18年も続けている。現在は自転車であらわれて「歩くのは足が痛くてなかなかだけど、ラジオ体操は無理なく出来るから。」と健康のために続けていると話された。

祖地さんは奥様や近所の方々が参加されて自然と自分も参加するようになり10年以上となる。最近では長年使用しているラジオの修理も請け負った。宮川さんと土橋さんから「縁の下の力持ちよ。」「本当に助かっている。」と祖地さんへの感謝の言葉も聞かれた。

「皆がいるから続く。毎日続けるのは根性よ。」

参加年数は30年から数日と違いはあるが、「おはよう!!」と挨拶をして、ラジオ体操が始まるまでの時間は『公園、グラウンドの周囲をウォーキング』『友人とベンチでお話』とそれぞれに朝の時間を過ごす。毎日のスタートがこの場所にある。

「少しの雨だったら屋根のある所でしてるよ。」「来たらみんなに会える。」「体調不良でしばらく来てなかったけど、また4月から再開した。」「用



今回お話を伺ったのは……
祖地さん、宮川さん、土橋さん

事がある時は休むけど、自由に参加できるから良い。」「顔馴染みの人ができて、色々な話をすることで新しい情報を知ることが出来る。意見交換の場にもなっている。」「皆さんそれぞれに元気な声を聞くことができた。」「コロナ禍で参加者は減少しているが、それでも毎朝、20名以上の方が参加している。コロナ禍前は40名位の参加者がいた。夏休みにはお孫さん連れて参加される方や、帰省されている家族と一緒に参加される方もいた。子ども達にはラジオ体操のカードに可愛いシールを貼ってあげていた。子ども達が喜ぶ顔を見るのが楽しみだった。」「コロナが収まり、参加者も増えて以前のように子ども達が参加するようになったら嬉しいな。」「これからの希望を宮川さんは語る。」「体操だけでなく、集まる人たちが互いに励まし合い、楽しい時間を共有していることが、長く続いている理由の1つなのだろう。」

誰もが馴染みのある『ラジオ体操』。いつでもオープンな場所であり、自由に参加できる場所として、今までも、これから、人と人が自然と繋がりが続いていく場所であって欲しいと感じた。



地域でささえあい活動をしている方、ぜひご連絡ください！

ささえあい活動や、集いの場、趣味の集まりなど、地域で活動されている方を募集中！
また興味はあるけどまだ出来ない・・・という方も是非一度ご連絡ください。



問い合わせ先 北島町地域包括支援センター TEL: (088)698-8951

〒771-0203 徳島県板野郡北島町中村字上地 23-1(北島町総合庁舎 4F)

ラジオ体操 (北島中央公園スポーツ広場)

[日 時] 毎日、6:30から(元日休み)
[場 所] 北島中央公園スポーツ広場
悪天候の場合は休み
いつでも自由に参加してください！

