

今年も元気だ! 楽しくサポート!!



寒い日が続いていますが、お元気ですか?
 秋のフォロー研修は、3会場で6回の講座を開催し、延べ374人の参加でした。
 講師の先生も、皆さんの前向きな姿勢にビックリ!
 それぞれに、活動に役立つ学びや気づきがたくさんあったようです。

介護支援
サポーター数
1,008人
平成27年1月10日現在
受入施設等数
157ヶ所



研修 その1 いつまでも元気に暮らすための 栄養講座



講師/管理栄養士
中村 信子さん

感想

- バランスよく、多くの食品を食べる。良く分かりました。
- 自分の常識が正しくないことに気がついた。
- 食生活を見直し、健康長寿を目指したい。
- 食の大切さ・運動の大切さを痛感した。

講師から一言

バランスよく、まんべんなく食べよう!

研修 その2 柏市における長寿社会のまちづくり “豊四季台プロジェクト”を知る!



講師/柏市福祉政策課
鹿野 史子さん

感想

- プロジェクトが進んでいることは、素晴らしい。ぜひ柏市民に行きわたるように進めてください。
- 医療連携センターなど役立つ情報が多く、帰ってゆっくり読み直します。
- 長寿社会の希望が見えてきました。柏市を終の棲家として安心して暮らしたい。

講師から一言

在宅医療と生きがい就労の推進に、これからも注目!

研修 その3 受入施設と良い関係をつくろう!



講師/(社福)マーナーオーク
ガーデンズ特別養護老人ホーム
マザーズガーデン
高北 寿美子さん

感想

- 施設の内容やいろんな活動があることが分かりました。
- 施設側のボランティアに対する期待や要望が聞けてよかった。
- 守秘義務の大切さをあらためて学びました。
- 勇気をもって声をかけ、職員との関係を密にしていきたい

講師から一言

サポーターさんから、職員にぜひ声をかけてください!

研修 その4 自分のコミュニケーションを 振り返る!!



講師/東京大学大学院教育学博士課程
生涯学習基盤経営コース
園部 友里恵さん

感想

- コミュニケーションの取り方の重要さを再認識しました。
- ゲーム①~⑤楽しくて、すぐ役立ててみようと思いました。
- わかりやすい言葉、動作で、今までにない研修でした。
- ステータスのテクニック、参考にします。

講師から一言

がんばらない!! (がんばった方がコミュニケーションは良くなる???)

コミュニケーションの絶妙のバランスを感じよう!▶

研修その4 メモ

やってみよう! ゲーム② 2人で右手の人差指先で鉛筆の両端を支え、鉛筆を落とさないようバランスを取りながら、左右や上下に動いてみる。



研修 その5 認知症についてもっとよく知ろう!



講師/認知症の人と家族の会
千葉支部副代表
児島 和子さん

感想

- 急がずゆっくりとした気持ちで接することが大事だと感じました。
- 実際の体験からのお話でよく理解できました。
- 認知症サポーターキャラバンのリング、初めて知りました。
- 他人事でなく、明日は我が道、やさしくしたいと思いました。

講師から一言

認知症は病気。さりげなく自然に寄り添うが一番の支援

研修 その6 傾聴入門:気持ちに耳を傾ける!



講師/柏市企画部次長 池田 高志さん

感想

- 傾聴は話し手主体であることが良く分かりました。
- 楽しく面白く、難しい話を分かりやすく聞くことができ、貴重な2時間でした。
- 話をよく聴く大切さが分かりました。実践は難しそうです。命の大切さをよく聴きとることですね。
- 「治そうとするな、分かろうとせよ。」が心に残りました。

講師から一言

言葉を通じて言葉を超えて、人のかけがえのなさに近づこう

研修その5
メモ

認知症を防ぐ日ごろの暮らし方

運動・食事をはじめとする生活習慣病対策と脳の活性化が大事なポイントです。特に、脳の活性化には、下記の1~4

をいつも心がけ、日ごろの暮らしを楽しむことが大切です。

1.快刺激で笑顔に

心地よい刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質がたくさん放出されます。

2.コミュニケーションで安心

友人や家族などと楽しく過ごし、社会との接触を保ちましょう。

3.役割や日課をもとう

人の役に立つことを日課に取り入れ、生活を充実させ、認知機能を高めます。

4.ほめる ほめられる

ほめても、ほめられてもドパミンがたくさん放出されます。やる気もわいてきます。

「予防のため何をしたらよいか」ではなく、どう刺激のある日常を送るかが重要なのです。

研修その2
メモ

活動時にちょっと注意!!

- 1 入所者への声掛けは名前です。
- 2 介護は職員に任せる
- 3 食べ物の差し入れはしない

応援メッセージをいただいた受入施設から
サポーターさんお待ちしています!

ケアラズカフェ&
いきぬき処みちくさ亭
☎7138-5032

小糸養講座

上中村 信子さん



グループホーム
豊四季台
☎7146-6471

特別養護老人ホーム 沼風苑
☎7160-6688



柏市立柏病院
☎7134-2000

藤心プランニング
※但し、藤心八幡苑での活動
☎7175-5110



デイホームちやのみ
☎7160-2611

事務局からお知らせ

- 1.研修のアンケートで、開催時期、会場、内容などについてもご意見もいただきました。前向きに考えたいと思います。
- 2.平成26年度の活動報告等手続き書類は3月初めに発送します。

編集後記

介護支援サポーターチームは、風邪で寝正月だったとポヤク受験勉強をがんばる人、東京の実家に介護に通う人の3人です。今年もまたよろしくお願いします。(T.M)