



## ※ 認知症サポーターとは？

認知症サポーター養成講座を受けた人を「認知症サポーター」と呼びます。認知症サポーターは「なにか」特別なことをやる人ではありません。講座を通じて認知症の正しい知識やつきあい方を理解し、自分のできる範囲で認知症の人を応援するのが認知症サポーターです。たとえば、友人や家族に講座で学んだ知識を伝えていくことや、認知症の人や家族の気持ちを理解するよう努める、といったことも、サポーターにできる支援のひとつです。その他にも商店・交通機関等、自らの働く場で、できる範囲で手助けをするなど、いろいろなかわり方があります。



## 認知症高齢者声かけ訓練を行います！

認知症サポーター養成講座で学んだことを実践に生かしていただくため、徘徊している認知症の人への声かけをする訓練を行います。認知症の人が困っているときに早く気付いて優しく声をかけられるようにしましょう。

**日時** 10月26日(水)午前9時半から12時

**場所** ● 浅草橋区民館(浅草橋2-8-7)第1集会室

● 柳北公園(浅草橋区民館 隣接) (定員30名)

**講師** 日本社会事業大学 社会福祉学部福祉援助学科 教授  
下垣 光氏

**内容** 訓練について、会議室で説明を行った後に、公園に移動して訓練を行います。  
訓練への参加は原則としてサポーター養成講座を2日とも受講した方としますが見学は自由です。興味のある方は是非公園にお越しください。



## 熱中症に気をつけましょう！

急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節がうまくいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。熱中症は予防が大切です。つねに予防を心がけて、元気に夏を乗り切りましょう。

- こまめに**水分と塩分**を補給しましょう
- 屋外に出る時は、**日陰**を利用したり**こまめに休息**を取りましょう
- 高齢者の熱中症の多くは家の中で起きます



**エアコン**や**扇風機**を**上手に活用**しましょう