

健康寿命を延ばそう！

へきなん健康づくり21プラン(第2次)推進イベント

☎ 保健センター ☎48-3751

市では平成26年度から令和5年度を計画期間とする「へきなん健康づくり21プラン(第2次)」を策定し、「生涯健やかでいきいきと過ごせるまち 碧南市」の基本理念のもと、健康づくりの取り組みを進めています。

健康寿命延伸のために健康的な生活習慣を送ることは認知症の予防にもつながります。いつまでもいきいきと自分らしく生活するために、高齢者と生活習慣について学んでみませんか。

時 1月26日(水) 13時30分～15時

所 文化会館

講 井口昭久氏

(愛知淑徳大学健康医療科学部教授)

演題 高齢者と生活習慣

定 150人(先着順)

¥ 無料

申 12月20日(月)より電話又は直接



認知症高齢者の家族のつらい

独りで抱え込まないで

☎ 高齢介護課地域支援係 ☎95-9890

認知症の人と家族の悩みや不安が少しでも軽減し、ホッとできる時間を過ごすための交流会です。

「家族交流会」として、認知症の人を介護する家族介護者同士が集まり、日頃の介護の悩みや生活の工夫などの情報交換を行います。「本人交流会」も同時開催します。認知症の診断を受けて不安な人、これからのことが心配な人。当事者だからこそ分かること、お互いが力になれることがあります。集まった仲間同士で、日頃感じていることや、抱える想いを一緒に話しませんか。

時 1月20日(木) 13時30分～15時

所 市役所 2階談話室2・3

内 本人・家族交流会

「生活の中でのちょっとした困りごと」

愛知県認知症希望大使が参加します。認知症の当事者として「認知症と診断され落ち込んだ。でも今は前を向いて生きている」といった体験を自ら発信する役割を担った人です。

対 市内在住の認知症の人、認知症の人を介護している家族

定 15人(先着順) **¥** 無料

申 12月20日(月)より電話又は直接



家庭介護者等養成研修

ハートフルケアセミナー

☎ 高齢介護課地域支援係 ☎95-9890

家庭での基本的な介護知識と技術を身につけるための教室です。今回は排せつに関する内容です。トイレへの移動などの介助に困っている人は、是非参加してください。

時 1月21日(金) 13時30分～15時30分

所 市役所 2階談話室1・2

講 飯島佳代氏(日本福祉大学中央福祉専門学校介護福祉士科教員)

内 家庭介護に必要な介護技術入門(排せつ介助の基本/トイレへの移動・ポータブルトイレへの利用)

定 20人(先着順)

¥ 無料

申 12月20日(月)より電話又は直接

市要保護児童対策協議会研修会

児童虐待の現状と児童養護施設における生活支援

オリーブにおける生活支援の考え方

☎ こども課育成支援係 ☎95-9886

近年の児童を取り巻く環境や子育て機能の変化から、施設入所児童の変化に伴う生活支援の考え方について、現場の声を伝えます。碧南市にある児童養護施設オリーブの施設長で、児童虐待について長年取り組んでいる廣瀬貴雄氏の講義です。

時 1月31日(月) 13時30分～15時30分

所 市役所2階 会議室4・5

講 廣瀬貴雄氏(児童養護施設オリーブ施設長)

定 100人(先着順)

¥ 無料

申 1月17日(月)までに電話又は直接

※託児希望は12月24日(金)までに申し込んでください。