令和5年度　第2回

介護予防・生活支援サポーター養成講座

少子高齢化が進行するなか、一人暮らし高齢者世帯や高齢者のみの世帯の増加に伴い、住み慣れた地域で生活をするのになんらかの支援を必要としている高齢者が増えることが予想される昨今、身近な地域や隣近所で「お互いに・助け合う・支え合う」しくみづくりが大切になっています。

毎日の生活のちょっとした困りごとのお手伝いを行っていくための知識や、ご自身がいつまでも健康で元気に過ごすための介護予防の知識を学んでみませんか？

日　　時：令和5年12月8日（金）、12月14日（木）、12月20日（水）
13：30～16：00　※詳細は裏面に記載

場　　所：上山市役所　大会議室（2階）

定　　員：20名程度

受 講 料：無料

対 象 者：上山市内に在住している20歳以上の方で、ボランティアや福祉活動に興味のある方

申込締切：令和5年11月30日（木）

申込方法：上山市地域包括支援センターまでお電話ください。
その際、お名前、住所、電話番号をお伝えください。

連 絡 先：上山市地域包括支援センター（市役所1階）
電話兼FAX：023-673-6055
代表：023-672-1111（内線：144/148）

※介護予防・生活支援サポーター養成講座を修了後、地域のボランティア活動に関する情報提供や紹介を行います。
受講後、『かみのやまボランティアポイント事業』へのボランティア登録が可能となります。
修了者自らが生活支援サービスを行う場合には、立ち上げ等の相談・支援も行います。

講座内容

【12月８日（金）：高齢者を取り巻く状況について】

時　　間	テ ー マ	講　　師
13：30～13：40	オリエンテーション	
13：40～13：55	上山市の高齢者の現状と、地域包括ケアシステムについて	健康推進課・高齢介護係 担当職員
休　憩　（5　分　程　度）		
14：00～14：45	認知症への理解を深める	上山市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員 堀田　直美
休　憩　（10　分　程　度）		
14：55～15：55	高齢者への接し方～難聴や認知症を伴う方への適切なコミュニケーション技法・傾聴について～	特別養護老人ホーム蓬仙園 担当職員

【12月14日（木）：ボランティア自身のフレイル予防を含む、老化の正しい知識】

時　　間	テ ー マ	講　　師
13：30～14：30	知っててほしい！加齢による身体機能の変化～フレイル対策・転倒予防を中心に～	介護老人保健施設みゆきの丘 理学療法士 沼沢　千香子　氏
休　憩　（10　分　程　度）		
14：40～15：40	健康な毎日を過ごすための食事を学ぼう！～身近な食材を使った栄養アップレシピ～	介護老人保健施設みゆきの丘 管理栄養士　早坂　亜衣　氏

【12月20日（水）：担い手の活動について】

時　　間	テ　ー　マ	講　　師
13：30～14：30	通路除雪ボランティアについて～県内の取り組みから～	克雪体制づくりアドバイザー (国土交通省　委嘱) 二藤部　久三　氏
休　憩　（10　分　程　度）		
14：40～15：10	担い手の必要性とかみのやまボランティアポイント事業について	上山市地域包括支援センター 生活支援コーディネーター 山口　枝里子
15：10～	閉講式	

お気軽にご参加ください。再受講も可能です。

主催：上山市地域包括支援センター（上山市役所１階）