

## みんなで一緒に介護予防♪ フレイルサポーター大募集!

加齢のため心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。いつまでも元気で健康的な生活を送るためには、フレイル予防がキーワードです。市では、市民の介護予防や健康づくりのお手伝いをしてくださるフレイルサポーターを募集します。

### ○フレイルサポーターになるためには?

市が開催している養成講座を受講する必要があります。

### ○フレイルサポーターの主な活動は?

- ・フレイルチェックの運営  
準備や測定、フレイルについての説明などを行います。
- ・フレイル予防の普及啓発  
出前講座や公民館祭りなど、さまざまな場所に出向いて市民にフレイル予防を呼びかけます。

### ○令和4年度フレイルサポーター養成講座

- とき** 11月10日(木) 9時～16時  
**ところ** 中央公民館  
**対象者** 平日の日中に活動ができる人(年齢不問、高齢者大歓迎)  
**定員** 10人(先着順)  
**申し込み** 【期限】11月4日(金)  
 電話またはメールでお申し込みください。  
**問合せ** 健康長寿課 高齢福祉G ☎ 73-8022  
 ✉ chojyu@city.awara.lg.jp



令和3年度養成講座に参加した皆さん



▲「フレイル予防ハンドブック」(監修 飯島勝矢)



## 介護サービス相談員養成研修のお知らせ ～介護保険や認知症について学びませんか～

介護サービス相談員とは、介護保険施設などを訪問し、施設の人には直接言いにくいような疑問や不満、要望などを利用者との会話の中から聞き取り、施設などに伝える“橋渡し役”を行うことで、問題の改善や介護サービスの質の向上につなげることを目的に活動しています。

- とき** 11月11日(金)、25日(金) 9時30分～16時30分  
**ところ** 中央公民館  
**対象者** 高齢福祉に関心がある、おおむね20歳以上75歳未満のあわら市民  
**条件** 次の項目に全て当てはまる人  
 ・自家用車で、平日の訪問活動(月1～2回・1回あたり2時間程度)が可能  
 ・業務として介護サービス事業に関わっていない人  
 ・養成研修(2日間)全て受講できる人  
 ※ その他、介護保険制度や支援方法について勉強したい人も、気軽にご参加ください。

- 参加費** 無料  
**定員** 10人  
**締切り** 【期限】10月28日(金)  
**問合せ** 健康長寿課 介護支援G ☎ 73-8022



## 認知症を地域で支えよう!

誰もが、認知症とともに生きる可能性があり、介護者として認知症に関わる可能性があります。認知症の人や、その家族を地域で見守り支援していきましょう。

### ●介護者の皆さんへ

認知症で一人歩きの恐れがある場合は、あわら市安心生活ネットワーク(どこシル伝言板)に登録をして、周囲のサポートを受けましょう。行方不明時の早期発見・保護につながります。

#### 申請方法

事前登録書に必要事項を記入の上、写真(正面・全身)を添えて健康長寿課に提出してください。事前登録書は、市のホームページからダウンロードできます。

どこシル伝言板利用料: 無料(見守りシール50枚分)  
 ※ただし、見守りシールを追加で注文する場合は、別途シール代(4,290円/50枚)をご負担ください。

### ●地域企業の皆さんへ

協力事業者として登録していただき、行方不明時の捜索や普段の見守りにご協力をお願いします。

#### 登録方法

協力事業者申請書に必要事項を記入の上、健康長寿課に提出してください。「あわら市安心生活見守り活動に関する協定」を結ぶとともに、協力事業者であるステッカーを配布します。

### ●地域住民の皆さんへ

二次元コードが印字された見守りシールを貼った高齢者を見かけたら、道に迷ったり、家に帰られなくなっている可能性があります。優しく声を掛け、お持ちの携帯電話などで二次元コードを読み取ってください。家族が探している場合「どこシル伝言板」を通じて連絡を取ることができます。なお、発見者や家族の個人情報が伝わることはありません。

“発見～保護～ご帰宅”まで 安心、安全、迅速に



「あわら市安心生活ネットワーク」(どこシル伝言板)をご存じですか?  
 認知症で行方不明になる恐れがある人の名前や特徴、写真などをあらかじめ登録することによって、いつかというとき、警察や協力事業者など市内外の関係機関に速やかに情報提供を行い、早期発見や保護につながることができます。また、併せて「どこシル伝言板」に登録すると、市から二次元コードが印字された見守りシールが配布されます。それを衣服や持ち物に貼ることで、行方不明になった際、二次元コードが読み取られると、瞬時に発見通知メールが届きます。

見守りシール



▲発見した際は、こちらをスマホや携帯などで、読み込んでください。

## 家族介護者の会「すまいるの会」に参加してみませんか?

要介護者を介護する家族を日常の介護から一時的に開放し、長期介護による心労を癒すとともに、介護する人同士の交流を図るために、日帰り旅行、研修などを行います。毎回講師を招き、お話を聞いたり、保健師による健康チェックや参加者同士のおしゃべりなどの時間があります。

- 対象者 …… 要介護認定(要支援認定)を受けている人を介護している家族
- 参加費 …… 原則無料(飲食などが伴う場合の実費負担あり)
- 申し込み …… あわら市社会福祉協議会 ☎ 73-2253

