

## 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5年度フレイルサポーター養成講座

- と き** 11月2日(木) 9時～16時  
**と ころ** あわら市役所 正庁  
**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** 15人程度  
**申込み** 【期限】10月25日(水)  
 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4年度養成講座に参加した皆さん  
7人の新しいサポーターが誕生しました!



## 坂井地区医師会 市民公開講座 ～オーラルフレイル予防で健康長寿～

老化予防とオーラルフレイル予防の必要性について、坂井地区医師会市民公開講座を開催します。□の中の機能と食べ方について学ぶことができます。

- と き** 10月15日(日) 10時～12時(受付:9時～)  
**と ころ** いねす(坂井地区交流センター交流ホール 坂井市坂井町蔵垣内 34-14-1)  
**内 容** ・知っておきたい口の機能と食べ方の秘密  
 ・老化予防とオーラルフレイルの関係  
 ・オーラルフレイル体操

**講 師** 公立能登総合病院 歯科口腔外科部長 長谷 剛志 医師  
**問合せ** 坂井地区医師会 ☎ 73-5366



いねす情報ロビーで、各種展示や地域包括支援センター職員による介護相談、簡易認知症チェック、脳年齢測定コーナーを開催します。

## 介護保険制度や認知症の人の支援について学びませんか

市では、高齢者の介護や福祉に関する広報・啓発に取り組んでいます。最初の一歩として、介護保険制度や認知症の人の支援について興味のある人を対象に、市民研修を開催します。

- と き** 11月10日(金)、17日(金) 9時30分～16時30分  
**と ころ** 中央公民館  
**参加費** 無料  
**定 員** 10人  
**申込み** 【期限】10月27日(金)  
**問合せ** 健康長寿課 介護支援G ☎ 73-8022



**内 容** 介護保険制度、認知症、権利擁護(成年後見制度)など高齢者の介護や福祉に関する講義  
 ※この研修は介護サービス相談員補の養成研修を兼ねています。

## 認知症の人を地域で支えよう!

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。

「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で、いざというときに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もできます。また「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、見守りや声掛けが必要な人の手助けになります。

### 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。

### “発見～保護～ご帰宅”まで 安心、安全、迅速に



### 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)
- 申込み あわら市社会福祉協議会 ☎ 73-2253

