

「認知症啓発推進月間」にあわせて啓発イベントを開催

～9月1日にあかし市民広場で多彩に～

市では、世界アルツハイマーデー(9月21日)に因み、9月を「明石市認知症啓発推進月間」とし、9月1日にあかし市民広場を会場に、認知症について「知る、予防する、支え合う」をテーマとしたイベント等を開催します。

この取り組みは、平成27年度より毎年実施しているものです。

日 程/平成29年9月1日(金)

場 所/あかし市民広場(明石駅前再開発ビル2階)

一部当日参加可能。

いずれも費用無料、対象は市民

予防 ①認知症予防講座～脳を若々しく保つために～

受付は終了しました。

時 間/午後2時～4時

内 容/兵庫県立大学教授による認知症についての講義

予防 ②座ってできる脳トレーニング(認知症予防教室)

各20名程度 当日参加可能

時 間/(1)午後1時30分～2時30分

(2)午後2時30分～3時30分

内 容/生活の中での予防の話、体操や脳トレーニング体験など

予防 ③まちの保健室

時 間/午後1時30分～4時

内 容/血管年齢測定、体内年齢測定、タッチパネルを使用したもの忘れチェックと評価(希望者には個別相談)

定 員/自由に参加できます。

見守り ④寸劇～認知症の方への接し方～

(1)5名程度、(2)5名程度、(3)10名程度 当日参加可能

時 間/(1)午後2時～2時30分 = 家族の接し方

(2)午後2時40分～3時10分 = 地域での接し方

(3)午後3時20分～3時50分 = 避難所での接し方

内 容/認知症の方への接し方を寸劇にて紹介する

出 演/あかし健康ソムリエ会

前記以外に9月中に開催する各種イベント等

家族支援 ⑤「あった会」での個別相談会

日 程／9月8日 午後1時30分～3時

会 場／明石市立市民会館第1・2会議室

内 容／認知症の方を介護するうえでの困りごとについての個別相談（介護、栄養、歯、薬、制度のこと等それぞれの専門職が対応）

対象者／認知症の介護者

予防 ⑥笑いで認知症予防「笑いヨガ」

日 程／9月19日 午後2時～3時30分

会 場／明石市立西部市民会館 2階練習室

内 容／「笑う」という動作と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康体操

講 師／にこにこラフターヨガ明石 酒井 登志子氏

対象者／市内在住の人 定 員／50人

支え合う ⑦個人向け認知症サポーター養成講座

日 程／9月21日 午後2時～3時30分

会 場／明石市生涯学習センター 学習室701（アスピア明石7階）

内 容／認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を、地域で見守る認知症サポーターを養成する講座

対象者／市内在住の人 定 員／50人

家族支援 ⑧認知症家族支援講座

日 程／9月27日 午後2時～3時30分

会 場／明石市立市民会館第1・2会議室

内 容／家族の介護負担の軽減方法や対応について作業療法士による講演

対象者／市内在住の人 定 員／30人

費用／無料

申し込み方法／⑥～⑧は、9月12日（消印有効）までに、はがきまたはFAX（講座名⑥～⑧、住所、氏名、年齢、電話番号、その他（車いすでの参加や手話通訳・要約筆記が必要な場合はその旨を記入）で高年福祉係へ。応募者多数時抽選。⑤は、申込み不要、直接会場へ。
問合せ先／高年介護室高年福祉係 認知症啓発推進月間担当宛 〒673-8686 明石市中崎1丁目5番1号

（TEL：078-918-5288 FAX：078-918-5106）

期間中、「認知症サポーター」の証である「オレンジリング」の色に因み、市立天文科学館時計塔壁面をオレンジ色にライトアップ

平成29年9月1日（金）から9月30日（土）の日没後から午前0時まで