

健康づくり・社会参加推進講座開催のお知らせ

池田町内のちょっとした支えあい・助け合い活動（サポートてるてる）の紹介と、住み慣れた地域・自宅で健康でいきいきと暮らし続けるための工夫や、ポイントを全4回講座で学びます。

第1回
令和2年

2/6 (木)

13:30~16:00
やすらぎの郷
大会議室

【事業説明】サポートてるてる活動オリエンテーション

【講演】「気持ち伝わる話し方・聴き方のコツ」

講師：春原 るみ さん（長野保健医療大学保健科学部 准教授）
作業療法士としての経験から、日常的に活かせるコミュニケーションのコツについて分かりやすく教えていただきます。



第2回
令和2年

2/13 (木)

10:00~13:00
保健センター
調理室

【調理実習】「健康長寿、ポイントは減塩！」

先着 20

講師：山崎 寿江 さん（池田町役場健康増進課健康増進係 管理栄養士）
減塩食のイメージが変わる！楽しい調理実習です。
申込み締切：2月7日（金）池田町社協（62-9544）へお申込み下さい。
当日持ち物：エプロン、バンダナ、材料費 300 円



《北アルプス成年後見
センターよりご案内》
13:30~15:30
やすらぎの郷
大会議室

「高齢者 いざというときの備え～相続・遺言・後見制度～」

成年後見制度の概要、相続、遺言の基本について学びます。参加費無料。
講師：帯金 康祐 さん（認定司法書士）

第3回
令和2年

2/19 (水)

13:30~15:00
やすらぎの郷
大会議室

【実技】「学べば安心 介助のポイント」

講師：細沼 洋史さん（池田町社協 小規模多機能型居宅介護事業所“おひさまの家”所長）
テレビや本で見るよりも、実際にやってみると意外な発見があります。
簡単な介助動作のポイントについて、実技を通してみんなで学びます。



第4回
令和2年

2/28 (金)

13:30~15:30
やすらぎの郷
大会議室

【講演】「地域のつながりで、その人らしい生活を支える」

講師：衛藤 史朗 さん（社会福祉士事務所 ちろりん村村長・社会福祉士）
成年後見人を受任している講師より、その人らしい生活を支えるためにどのような活動をされているのか、事例を交えながらお話頂きます。

【事業紹介】サポートてるてる協力会員活動紹介

