

このコーナーでは、ボランティアなどの公益的な町民活動をしている人や団体を応援し、その「はじめの一歩」のきっかけになるような記事を掲載しています。

## 認知症サポーター養成講座 in ボランティア交流会 ご参加ありがとうございました！



今回で2回目になるボランティア交流会を3月9日に開催しました。

今年は、前半に認知症サポーター養成講座を行い、高齢者に優しいまちづくりの応援者になっていただきました。

### \* 明日のわたしのためだから…

誰でも認知症になる可能性はあります。認知症について自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。

参加した皆さんは、うなずきながら講師の先生のお話を熱心に聞いていました。



### \* ボランティア交流会

後半は参加した理由やボランティア団体の最近の活動について、参加者の方々に話していただきました。

高齢の方に関わる活動や地域での活動をしている方の参加が多く、実際に身近な方をサポートしている様子などを話してくださいました。

今回は女性の参加が多かったのですが、ぜひ次回は男性の方もたくさん参加してほしいです。

### \*\* アンケートより \*\*

\* 同じ宇美町の中で、認知症に関心のある方、またボランティアをされている方が多くいらっしゃることを実感しました。

\* 身近なところで、年配の方々と接する事が多くなり、自分もこれから年をとっていきばかりなので、美しく楽しく老後を迎えるために大変勉強になりました。優しい心が大事だと感じました。



認知症サポーター養成講座の受講希望が多かったので、次回の講座を計画中です。詳細が決まりましたら、広報うみ等でお知らせ致します。

### ボランコ星から

認知症予防のために  
脳の活性化を図りましょう!



縦横  
なみのと  
足して15  
になる数字  
を入れて!

	7	6
4		8

その他にも、人との会話、笑うこと、野菜や果物、ポリフェノールの入った赤ワインなど、良いそうです。

先に見ちゃだめですよ!  
パズルの答え  
です。

2	7	6
9	5	1
4	3	8

**編集後記:** 春になると、大人でも何か始めたいと感じませんか? ボランティア活動を! とお勧めしたいところですが、まずは優しい声かけや挨拶、地域の清掃や自宅前の除草など身近なところから、新しい一歩を始めてみるのもいいと思います。もちろん、ボランティア活動も始めてみましょう!(K. E)