

つつみがおか 2022

堤丘校区人権啓発月間

11月1日～11月30日

本年度も人権啓発活動の一環として、
人権啓発標語・ポスターの募集をいたします。
ご応募よろしくお願ひいたします。

堤丘校区人権尊重推進協議会

11月3日～9日は

「みんなで参画ウィーク」

福岡市独自の男女共同参画週間「みんなで参画ウィーク」

「アンコンシャス・バイアス (無意識の思い込み・偏見) って？」

～誰もが「偏見」を持っている～

講師 OVER THE RAINBOW 荒巻 明楽 さん

日時 11月12日(土)

10:00～12:00

場所 堤丘公民館 講堂

申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

11月1日(火)～

定員: 先着30名

無意識の思い込み、偏見に気づき、このバイアスから抜け出すために、意識的に自覚する大切さを一緒に学びましょう。

堤丘校区男女共同参画協議会

さわやかウォーキングの会

日時 11月7日(月) 10:00～

集合場所 三尾池公園(雨天の時は中止)

日中はまだ暑い日もありますが、朝夕は肌寒くなりました。寝冷えなどに気をつけて下さい。

水筒をお忘れなくご参加下さい。

堤丘校区環境衛生連合会

堤丘校区健康講座 第4弾

食事と運動から実践! 「打倒!! 生活習慣病」

講師 吉川 紀三代 栄養士

戸澤 有紀 健康運動指導士

(城南区地域保健福祉課)

日時 11月30日(水)

10:00～11:30

場所 堤丘公民館 講堂

申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

11月1日(火)～

定員: 先着25名

※飲み物、タオル、室内用シューズをご持参のうえ
運動できる服装でお越しください。

感染予防対策にご協力よろしくお願ひいたします。

主催: 堤丘校区環境衛生連合会

共催: さわやかウォーキングの会 城南区保健福祉センター
食生活改善推進協議会 地域保健福祉課



いきいきスポット ～堤丘カフェ～

日時 11月11日(金)

10:00～12:00

集合場所 堤丘公民館 講堂

対象 堤丘校区在住の皆さん

申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

11月1日(火)～

定員 申し込み順 先着30名

コニーズバンドのサクソ演奏です!

懐かしい音楽を皆さんで楽しみましょう♪

堤丘校区社会福祉協議会

市民総合スポーツ大会応援ありがとう

10月1日 市民総合スポーツ大会が行われました。

堤丘ママさんバレーボールチームは、初の1回戦勝利を目指し頑張りましたが、残念ながらフルセットの末、敗退となりました。来年こそはリベンジします!

応援ありがとうございました。

堤丘校区体育振興会

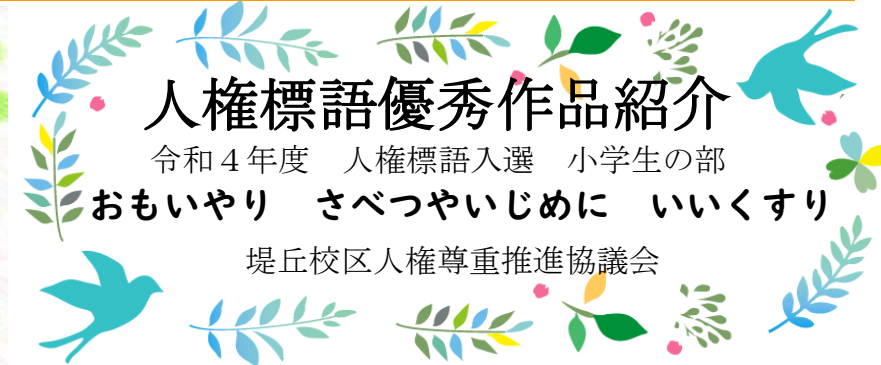


人権標語優秀作品紹介

令和4年度 人権標語入選 小学生の部

おもいやり さべつやいじめに いいくすり

堤丘校区人権尊重推進協議会



母子巡回健康相談

日時 11月22日(火)

13:00～15:30

場所 堤丘公民館 講堂

持ってくるもの 母子健康手帳

※お子さん1人につき、保護者の参加は1人までとさせていただきます。

※体調確認と検温を行います。

体調不良時は参加できません。

※保護者のマスク着用をお願いします。

城南区保健福祉センター

地域保健福祉課

☎ 833-4113



今月のすこやか広場

11月の開催日 7日・14日・21日

時間 10:30～12:30

場所 堤丘公民館

楽しいおしゃべりや友達作りに「すこやか広場」に遊びに来ませんか♪初めての方も大歓迎! 公民館でお待ちしています。

【12月の予定】

12月は5日・12日・19日に開催です

19日は「クリスマス会」を予定しています。

堤丘校区社会福祉協議会

子育てサロン



みんなで知ろう 認知症って？

(認知症サポーター養成講座)

10月6日(木)に、堤丘校区自治協議会役員・理事の皆様向けに認知症サポーター養成講座を開催し、18名の方が参加されました。堤丘校区では、約3年ぶりに開催となりました。今回の健康コラムでは、認知症サポーター養成講座の様子をお届けします。



講師:久保勝浩先生(老健センターながお)



行動・心理の症状(周辺症状)

●認知症の症状

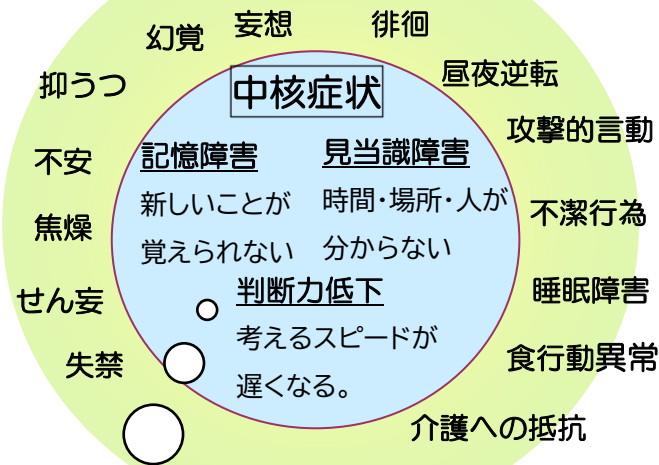
認知症の症状は大きく分けると2つあります。

①中核症状…

脳の細胞が死んだり、脳の働きが低下することによって直接的に起こる認知機能の障害のこと。

②行動・心理の症状(周辺症状)…

中核症状が本来の性格や本人を取り巻く環境などに影響して現れる精神機能や行動の症状のこと。



～上手な対応の仕方～

例えば……

記憶障害、見当識障害が現れると、

「今日は何日？」

と何度も聞いてくる場合があります。

そんな時は！

日めくりカレンダーにすると、

数字以外の情報が少なく、一目で日付けが分かるのでいいですね。



●DVD 視聴で認知症の方の思いを聴く



「頭の中で考えがぐるぐる。集中できない。」
「文章が頭に浮かぶけど言えない。」
「通ってきた道なのにわからない。怖い。」
「何が分からないか、分からない」
「自分が言ったことが分かってもらえない。」
「こんな形で生きていていいのか。」



不安・混乱

の中にある状態。

例えば…

私たちが、外国のツアーに行ったときに、はぐれてしまった時のイメージ。



●認知症の人への対応の心得

笑顔が大切

3つの「ない」を心がけよう

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

具体的には？

- ・まずは見守る。
- ・相手に目線を合わせる。
- ・優しく、穏やかに、はっきりと話す。
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する。

認知症が心配な時や対応に困ったときは、
かかりつけ医やいきいきセンター(地域包括支援センター)へ相談を！

●最後に……

認知症の方は、出来事の記憶は忘れてしまっても、不安、恐怖、楽しい、嬉しいなどの感情は残っています。



嬉しい・楽しいなどの
幸せの風船をたくさん
膨らませていけると
いいですね♪

城南区保健福祉センター地域保健福祉課
堤丘校区担当保健師 細本