

いきいき  
いきいき  
ライフセミナー

健康増進や疾病予防、寝たきり状態にならないようにする介護予防について学び、自ら実践するとともに、それを周りに広める「サポーター」として協力していただける人を募集します。

サポーターとして、市の介護予防、高齢者の皆さんの健康維持に、いっしょに取り組みませんか？ 介護予防に興味のある人、地域で何かやってみたい、生きがいを見つけたらという人の応募をお待ちしています。

●杵築市介護予防サポーターの養成講座

定員・・・30名。(申込多数の場合は抽選等で調整。)  
 参加費・・・無料。(※ただし第4回の調理実習のみ、500円程度の材料費の自己負担があります。)  
 申込締切・・・11月22日(木)まで  
 申込み・お問い合わせ・・・杵築市役所「包括支援センター」に、電話でお申し込みください。(☎0978-62-3131)  
 ※お申し込みの際は、①住所、②氏名、③電話番号をお伝えください。

- 下記内容をすべて受講した人には、介護予防サポーター終了証を発行します。研修終了後、自分でできる介護予防ボランティア活動を市に登録します。
- 講師等の都合により、日程・内容等を変更することがあります。ご了承ください。
- 各講座は、毎回2時間程度を予定しています。

|     | 日程<br>(予定)           | 内容   | 講師                               |
|-----|----------------------|--|----------------------------------|
| 第1回 | 11月29日(木)<br>13時30分～ | ●開講式<br>●杵築市高齢者の現状と介護予防の必要性について<br>●今日からはじめる私の介護予防 | ・市高齢者支援課職員<br>・健康運動指導士<br>渡辺玲子さん |
| 第2回 | 12月6日(木)<br>9時30分～   | ●高齢者のからだところの特徴<br>～認知症の理解と介護予防～                    | ・大分大学医学部附属病院 吉岩あおい医師             |
| 第3回 | 12月13日(木)<br>9時30分～  | ●あなたの体力年齢は？ 体力測定<br>自宅のできる運動実践～転倒予防、筋トレ～           | ・理学療法士                           |
| 第4回 | 12月20日(木)<br>9時30分～  | ●老化を防ぐ食事:美味しく食べて医者いらず<br>講話と調理実習                   | ・管理栄養士                           |
| 第5回 | 1月10日(木)<br>9時30分～   | ●歯無しにならない話<br>「お手入れ術・健口体操」                         | ・歯科衛生士<br>津守真知子さん                |
| 第6回 | 1月17日(木)<br>9時30分～   | ●レクリエーション技術の習得<br>「身近な素材で楽しむレクリエーションのレシピ」          | ・レクリエーション指導員                     |
| 第7回 | 1月24日(木)<br>9時30分～   | ●先進地研修<br>～地域づくりとボランティア活動の始め方～                     | ※調整中                             |
| 第8回 | 1月31日(木)<br>9時30分～   | ●講演「ふれあいサロンって楽しい！元気になる！」<br>●閉講式                   | ・サロン実践者                          |

気づくのは あなたの地域と 心の目  
みんなで防ぐ児童虐待

●11月は「児童虐待防止推進月間」です。  
 増え続ける児童虐待は、子どもの健やかな成長や笑顔、未来を損なう深刻な問題です。子どもを虐待から守るために、地域に住む私たちに何ができるのか、何をすればいいのか、考えてみてください。

育児の悩みを相談する人がいない、一生懸命に子育てをしているのに、子どもが思うように育ってくれないなど、孤立や不安を抱えるなかで虐待は起こる危険性があります。虐待している人の多くは、子育てに悩み苦しんでいる人であり、非難される人ではなく、援助を必要としている人です。子どもを虐待から守るには、地域に住む皆さんの理解と協力が不可欠です。「おかしい」と感じたら、すぐ通報してください。早期発見、早期対応が子どもを救います。

あなたに、できることがあります。

- ・虐待と思われる事実を知った時は、通報してください。(左記)
- ・子育て中の親子に、やさしいまなざしをお願いします。
- ・子育てに悩んでいる人は、ひとりで抱え込まずに相談を。
- ・虐待で苦しんでいる子は、がまんしないで相談してください。
- ・虐待を受けた子どもたちの自立支援に協力をお願いします。

児童虐待とは？(定義)

- 身体的虐待
  - ・なぐる、ける、投げ落とす
  - ・やけどやケガを負わせるなど
- 心理的虐待
  - ・言葉による脅しや無視
  - ・きょうだい間での差別的扱い
  - ・子どもの目の前で、家族に対して暴力をふるう(DV)など
- 性的虐待
  - ・性的ないたづらをする
  - ・性的行為を強要するなど
- ネグレクト(育児放棄)
  - ・適切な食事を与えない
  - ・ひどく不潔にする
  - ・重い病気になっても、病院に連れて行かないなど

- ◆子育て・健康推進課 子育て応援室  
【受付】月～金/8時30分～17時  
【電話】0977-75-1111
- ◆大分県中央児童相談所  
【受付】24時間/電話相談受付  
【電話】097-544-2016
- ◆いつでも子育てほっとライン  
【受付】24時間/365日対応  
【電話】0120-462-110



【場所】杵築市営サッカー場  
【練習日等】原則毎週木曜日16時30分から  
【お問い合わせ】学校教育課☎0977-75-2411