



ケアプラザ自主事業



事業名	日時	申込・定員 参加費・対象	内容・その他
介護者のつどい 	奇数月は第4金曜日 偶数月は第4水曜日 13:30~14:30	【対象】現在介護をされている方 【定員】6名 【参加費】無料 【申込み】電話又は窓口にて随時受付	日々の介護をお休みしてお仲間と日頃の悩みや思いを語り合いませんか？
和みカフェ 	1月16日(土) 3月17日(水) 14:00~15:30	【対象】認知症の方とその家族 【定員】8組(先着) 【参加費】300円(お茶代) 【申込み】電話又は窓口にて	認知症の人とそのご家族が安心して憩えるカフェです。
終活講座 (全2回) 	令和3年 ① 3月8日(月) ② 3月18日(木) 13:30~15:00	【対象】地域の方 【定員】25名(先着) 【参加費】無料 【申込み】2/11~電話又は窓口まで	誰もが迎える最期に向けて、どのような準備が必要か学べる講座です。 ①終活のすすめ~自分の最期は自分で決める ②在宅療養の現実~最期まで自宅ですごす心得
認知症サポーター養成講座 	令和3年 3月29日(月) 14:00~15:30	【対象】関心のある方 【定員】20名(先着) 【参加費】無料 【申込み】2/11~電話又は窓口まで	認知症について学び、自分にできるサポートを始めてみませんか？
健康セミナー 	2月24日(水) 14:00~15:00 (受付13:45から)	【対象】地域の方 【参加費】無料 【申込み】2月22日までに電話にて受付。	地域ケアプラザ協力医 今井醫院 今井那美院長による講話。 今回のテーマは「認知症について」です。
赤ちゃんひろば 	毎月第3水曜日 10:00~11:30 (受付9:45から)	【対象】近隣在住の0歳から3歳までの子どもと保護者 【定員】10組20名 【参加費】奇数月200円/偶数月100円 【申込み】各期日より電話にて受付	奇数月は講師を招いて、リトミックリズム遊びを楽しみます。 偶数月はおもちゃを広げて、自由に子どもを遊ばせながら、子どもと保護者同士の交流の場にお使い下さい。
はじめての絵手紙講座	3月23日(火) 10:00~11:30 (受付9:45から)	【対象】地域の方 【定員】先着10名 【参加費】500円 【申込み】2/15(月)~電話にて受付	はじめての方を対象に絵手紙講座を行います。男性の方も大歓迎です。

「ウォーキング&ゴミ拾い in 滝頭」

を10月31日に開催しました！！

滝頭地区保健活動推進員会と滝頭地域ケアプラザ共催で、「健康づくりをしながら地域貢献をする」ということを目的に「ウォーキング&ゴミ拾い大会 in 滝頭」を開催しました。

企画当初は5月末に開催予定だったのですが、コロナウイルス感染拡大防止のための活動自粛から延期となっていました。

今回は ①事前の検温 ② マスク着用 ③ 消毒・手洗い ④ 感染者発生時に確実に追跡ができるよう、参加者名簿の作成 ⑤ 密をさけ、参加者同士の間隔を開け活動する等の感染予防対策を徹底した上で開催しました。

当日は風が多少強かったものの晴天に恵まれ、参加者38名、滝頭地区保健活動推進員会12名、ケアプラザ職員9名の総勢59名での活動となりました。

滝頭連町エリアの4つの公園をスタート地点とし、ゴールの滝頭2丁目公園を目指して約1時間、ゆっくりウォーキングをしながらゴミ拾いをしました。ゴールでは各コースから収集されたゴミを計測、4コースで合計21.0kgも収集され、結果発表の際は歓声も上がっていました。

活動後のアンケートでは「この地区に転居して間もなく、地域を知るために参加した」とか「近所でも意外と知らないところがあって、新しい発見があった」「ウォーキングで健康になり、ゴミ拾いで町がキレイになり良いことづくめです」などの感想をいただきました。アンケートは44名分回収があり、うち41名から「次回も参加したい」というお声を頂くことができ開催できたことを心から嬉しく思っております。

一方で「距離が短かった」「開催の周知が十分ではなかった」「子ども会とも連携できたら良いのではないかな？」等の意見もいただきましたので、活動方法について更に検討し、是非次回も開催させていただきたいと考えております。

まだまだコロナウイルス対策をしながらの生活はつづきますが、出来る限りの対策をしながら皆さまに元気になって頂ける企画を考えていきたいと思っております。

参加して下さった皆様、ありがとうございました！

また是非ご参加ください！

