

あすてらす フェスタ

第27回小郡市民の健康づくり大会



とき・ところ

10月28日(日)

午前10時～午後3時
総合保健福祉センター
「あすてらす」



コミュニティバス
運行します

市民公開講座

テーマ「認知症について」

講師 本間病院
院長 本間五郎先生
会場 2階視聴覚室
時間 午後1時～2時30分



「いいな・いい歯週間」コーナー

11月5日(月)～11日(日)は「いいな・いい歯週間」です。
歯の健康について、みんなで考えましょう。

内容 歯ブラシ・リーフレット配布、DVD上映
会場 エントランスホール
時間 午前10時～正午



まちの健康相談室

- <展 示> 「小郡市国保の医療費は？」
- <子ども向け> ①おいしいおやつ作り ②箱の中身あてクイズ ③新聞紙で玉入れ
④魚釣り ⑤自由遊びコーナー
- <大人向け> ①食品バランスクイズ ②砂糖・塩分量クイズ ③保健指導成果の展示

- バランスばっちり健母の会の栄養弁当&喫茶コーナー
- 子どもたちの健康を支える学校給食
・給食紹介
・給食食事会(150食程度)
- 自分の適正カロリーを知らう

食



クイズラリー

緑いっぱいの遊歩道に設置された健康や福祉についてのクイズに答えながら自然を満喫しよう!



体験

- 健康増進プール 無料体験
- 家でもできる簡単体操無料体験
①わくわくボール
②腰痛らくらく体操
③はじめてのダンベル
④のびのびストレッチ
- 誰でもウォーキング
- 介護相談、車いす体験、福祉機器展示
- 脳の健康教室
- ボランティア紹介・体験・登録
・手話、要約筆記、点字
・セラピューティック・ケア など
- アーチェリー体験

展示・相談 その他

- 健康体操教室展示
- 老人クラブ「いきいきクラブ体操」「体力測定活動」展示
- 赤い羽根共同募金
- 介護情報 ほっとスペース
- 障害者福祉サービス紹介コーナー
- 認知症サポーター養成講座
- 実体験☆高齢者の視点からの介護

キッズコーナー



「あすてらす」のどこかにいるおりひめちゃんとひこぼしくんをみつけてジャンケン! 2人に勝ったら素敵な景品があるよ!

リラックス

満天の湯 無料体験 各コーナーを3か所以上体験し、スタンプを3つ集めると「満天の湯」を無料で体験できます。(有効期限:10月30日) ※小学生未満は不要

販売

- リサイクルバザー
- 古紙リサイクル品販売
- 綿菓子・ポップコーン販売
- 障害者作業所販売コーナー
- じょいわーく販売コーナー
- 体いきいき販売コーナー
- おいしい軽食コーナー

- 主催 小郡市民の健康づくり推進協議会・小郡市・関係団体(小郡三井医師会・小郡三井歯科医師会・あすてらすヘルスプロモーション・小郡市区長会・小郡市老人クラブ連合会・小郡市健康を守る母の会・健康運動クラブ・栄養士会筑後支部北筑後分会・小郡市社会福祉協議会・サポネットおごおり・平和総合サービス・きぼうの家ほか)

■問合せ先 健康課 72-6666内線123

※詳しくは、広報お知らせ版11月号(10月15日発行)でお知らせします。

認知症サポーター養成講座 inあすてらすフェスタ



■誰もが安心して暮らせる小郡のまちへ

認知症は、85歳以上では4人に1人にその症状があると言われていています。特別な病気ではなく、誰もがなりうる脳の病気です。

認知症の人の気持ちに寄り添った周りの対応があれば、認知症の人も力を発揮して穏やかに暮らしていくことができます。

認知症という病気のこと、身近な家族のこととして、そして、自分自身のこととして考えてみませんか？

■認知症サポーターとは

なにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族をあたたく見守る応援者として、自分のできる範囲で活動します。

自分自身の問題として認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症や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。



▲認知症サポーター養成講座の様子

- 日時 10月28日(日)
午前10時～11時30分(受付 午前9時40分～)
- 会場 総合保健福祉センター「あすてらす」
2階視聴覚室
- 申込方法 電話、郵送、ファクスのいずれかで、氏名、性別を記載し、申込み。
- 申込期限 10月15日(月)
- 申込・問合せ先
おごりキャラバン隊事務局(小郡市地域包括支援センター・介護保険課高齢者サービス係)
72-2111内線454・455 ファクス72-7561 〒838-0198 小郡市小郡255-1

実践！介護教室 inあすてらすフェスタ



介護される側の視点で“受けたい介護”を介護のプロが直伝！

日頃、介護のやり方にお悩みの方、興味のある方、ぜひこの機会に体験してみませんか。目からウロコの実践介護教室です。

- 日時 10月28日(日)
【午前の部】午前10時～11時30分
【午後の部】午後1時30分～3時
- 会場 総合保健福祉センター「あすてらす」2階和室
- 内容 ベッドでの体位交換、排泄ケア、車いす移動・移乗、高齢者の疑似体験など
- 参加費 無料
- 定員 各部先着20人 ※当日空きが出れば参加可
- 申込方法 電話、ファクス、Eメールのいずれかで
①参加希望部名(午前または午後)②住所③名前④電話番号を明記のうえ、申込み。
- 申込・問合せ先 介護保険課高齢者サービス係 72-2111内線454
ファクス73-4466 Eメールkoreisv@city.ogori.lg.jp