

寒さの厳しい日が続いています。インフルエンザ等の感染症も心配される季節です。手洗い・うがいを忘れずに予防に努めて、お元気でお過ごしてください。

## 今月のお知らせ



### 認知症模擬体験講座

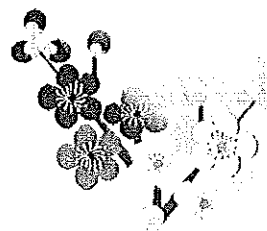
認知症の人の感情や身体の動きを演技する方と接して、気づいたことや考えたことを話し合いながら、認知症について学びます。

- ◇ 日時 2月28日(土) 13時30分～15時30分
- ◇ 場所 あいぽっく
- ◇ 対象 認知症の方を介護している家族、認知症サポーター養成講座受講者
- ◇ 定員 40名 (申込順)
- ◇ 参加費 無料
- ◇ 申込・問合せ 昭島市役所高齢サービス係  
➤ ☎ 544-5111

### 第5回 男性家族介護者学習会・交流会

どんな状態のときに施設入所を考えればいいのか、施設の選び方や申込みの方法、また施設の様子や入所後の家族と施設の連携などについてお話をうかがいます。どうぞおいでください。

- ◇ 日時 2月20日(金) 13時～15時 (学習会の後は交流会)
- ◇ 場所 あいぽっく4階 ボランティア活動室
- ◇ 対象 男性介護者 ※現在は介護をしていない方でも参加できます。
- ◇ 定員 30名 (申込順)
- ◇ 講師 市内の特別養護老人ホームの方
- ◇ 内容 上手な施設の選び方・使い方
- ◇ 参加費 無料
- ◇ 申込・問合せ 昭島市社会福祉協議会  
➤ ☎ 544-0388



## みんなで話そうサロンのこと

### ～事例紹介と情報交換～【西部地区】

サロンについての講座と市内でサロンを立ち上げた方々のお話です。  
サロンに興味のある方のご参加をおまちしています。

- ◇ 日 時 2月23日(月) 13時～15時30分
- ◇ 場 所 市役所1階市民ホール
- ◇ 対 象 サロンに興味のある方ならどなたでも。  
すでに開催されている団体の方もいらしてください。
- ◇ 参加費 無料
- ◇ 申込・問合せ 昭島市社会福祉協議会  
➤ ☎ 544-0388

### ～サロン活動に興味のある方は、ご連絡下さい～

サロン活動とは、地域で高齢者や障がい児・者、子育て中の方が、生きがい活動と元気に暮らすきっかけづくりを見つけ、地域の人同士のつながりを深める自主活動の場です。交流の場を設けることで、近隣での助け合いを育む地域づくりや介護予防にもつながります。現在昭島市内には約30のサロンがあり、それぞれに個性的な活動がみられています。

サロン活動に参加すること・サロン活動を立ち上げることで、楽しく仲間づくりをしていきませんか。心と体のリフレッシュを図り、お元気で、住み慣れた地域での生活を継続していきましょう。

西部地域包括支援センターは、社会福祉協議会と協力し、サロン活動を応援しています。サロン活動に参加してみたいご高齢者の方、立ち上げを検討している方は、是非ご連絡下さい。

今日はサロンの日ですねー

