

～在宅医療・介護の連携拠点～

# 宇陀市医療介護あんしんセンターから

☎ 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX85・2501)

## ライフサポーター

## ボランティア養成講座 参加者募集!

地域の高齢者のために  
あなたの力を活かしませんか

「ライフサポーターボランティア」とは、買い物や簡単な家事などをお手伝いする、地域の高齢者の暮らしを支える、(有償) ボランティアです。

ボランティア活動に関心はあるものの、高齢者の方にどのように接していいかわからない、何をしたいかわからないと迷っている方を対象に、ボランティアの基本的な知識について学ぶとともに、地域の活動について考え、参加していただくための養成講座を開催します。ぜひこの機会に参加してみませんか。

※講座をすべて受講された方には、修了証書を交付し、社会福祉協議会にボランティア登録を行います。



### 【ライフサポーターボランティア養成講座プログラム】

回	開催月日	テーマ	講師
1	1月26日(木)	地域包括ケアシステムについて 介護保険制度について	医療介護あんしんセンター
2	2月9日(木)	高齢者の心身の特徴 認知症の方への対応について (認知症サポーター養成講座)	医療介護あんしんセンター
3	2月23日(木)	介護におけるコミュニケーション技法	ニチイ学館 森岡 大氏
4	3月9日(木)	生活援助の方法について ・買い物 ・掃除 ・洗濯 ・その他(布団干し・ゴミ出し・食器 洗い・洗濯取入れ等)	市内訪問介護事業所 サービス責任者
5	3月23日(木)	守秘義務・個人情報保護 まとめ 今後の活動について 修了証交付	奈良県社会福祉協議会 地域福祉課 係長 石川美也子氏

【開催場所】 医療介護あんしんセンター  
(宇陀市立病院東隣 榛原保健センター内)

【定員】 30名

【時間】 午前10時～正午

【参加費】 無料

【申込み締め切り】 1月20日(金)

【申込み・問い合わせ】 市社会福祉協議会 (☎ 84・4116)



ウェルネス・コラム  
冬の運動で  
気をつけること!!



けがを引き起こさないように、極端な温度差をなくすこと、ウォーミングアップ(準備体操)をすること、防寒グッズ(手袋やマフラーなど)で体を冷やさないことが大切です。つい怠けてしまいがちな冬こそ、気をつけて運動をしましょう!!

## 献血にご協力ください!

一人でも多くの方の献血をお願いします!!

【日時】 1月26日(木)  
午後9時30分～正午  
午後1時～4時

【場所】 市役所

☎ 健康増進課 (☎ 82・3692  
/ IP ☎ 88・9087)

