

釧路市音別地域

包括支援センターだより

令和2年7月発行 第51号

認知症サポーター養成講座の 開催について

認知症サポーター養成講座とは…

認知症に対する正しい知識、理解を地域に広めるとともに、認知症高齢者と家族が安心して暮らせるように、地域で支える方が、認知症の理解を深める事業です。

【①認知症サポーター養成講座】

日時：令和2年8月6日（木）

15:00～16:30

内容：認知症に対する知識と理解など

[スライド、テキストによる学習]



【②認知症サポータースキルアップ講座】

※市民向け SOS ネットワーク模擬訓練と同時実施

日時：令和2年9月8日（火）※予定

13:00～15:00

内容：捜索時の通報・声掛け訓練

屋外における模擬捜索訓練の実施

詳細については、8月号の包括だよりでお知らせします

対象：過去に認知症サポーター養成講座を受講された方

※会場は、①・②どちらも「福祉保健センターほほえみ」になります。



申込される方は、音別地域包括支援センターへご連絡を！おまちしています！

電話：9-5252

新型コロナウイルス対策

集会などを行う際の留意点について

新型コロナウイルスの流行は、第一波が収まってきたことを受け、5月25日には緊急事態宣言が解除されました。少しずつ以前の生活に戻りつつありますが、今後も注意を払いながら生活を続けていく必要があります。

外出する機会や、集会等に参加することも出てくると思いますが、下記の留意点に注意し、今後も感染拡大防止の徹底を図っていきましょう！



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ◆ 毎日、体温を計測し、体調を確認しましょう
- ◆ 体調の悪いときは休みましょう
- ◆ 症状がなくてもマスクを着用しましょう
- ◆ こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心がけましょう
- ◆ 1時間に2回以上の換気をしましょう
- ◆ お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ◆ 会話をする際は、正面に立たないように気をつけましょう



できるだけ2m（最低1m）

～体操など身体を動かす時～

- ◆ マスクを着けて運動をする場合は、無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ◆ 熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温を調整しましょう



～食べたり、飲んだりする時～

- ◆ 座席は、横並びで座るなどの工夫を行いましょう
- ◆ 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう
- ◆ 食器・コップ・箸などは、使い捨てにしたり、洗剤で洗いましょう



出典：厚生労働省 HP