



事務局だより 168号

編集・発行
公益社団法人 摂津市シルバー人材センター
〒566-0021
摂津市南千里丘5-35 電話 06-6381-8181
ホームページ:「摂津市シルバー」で検索
E-mail: settsu-sc@settsu-silver.or.jp



謹んで新春のお慶びを申し上げます
本年も皆様にとってよい年になりますよう
ご祈念申し上げます

公益社団法人
摂津市シルバー人材センター
理事長 山田 定
役職員一同

認知症への理解を深めましょう

	日時・場所・内容など
市民公開 講座①	令和6年1月28日(日) 13時00分~15時00分頃まで 摂津市民文化ホール 『認知症になる前に』新阿武山病院 副診療部長 森本一成氏他 定員430名(事前申込み不要)
市民公開 講座②	令和6年1月28日(日) 13時00分~15時30分頃まで 市立コミュニティプラザ3階コンベンションホール あなたの大切にしている思いを実現する人生会議(ACP) 『もしものときにそなえて、あなたの大切な思いを話す』 済生会吹田病院 消化器内科 科長 光本保英氏 『人生会議(ACP)と切っても切れないお金(財産)の話』他 定員100名(事前申込みが必要)

申込方法、その他詳細は、次ページをご覧ください。

私たちにとって認知症は身近で、切実な問題です。

職場でのミスや家庭内のトラブルは、もしかすると認知症が原因かも知れません。

シルバー人材センターでは、認知症に関する正しい知識や理解を深めていただくために、認知症サポーター養成講座の受講を呼びかけています。12月27日の養成講座では16名の会員の方が受講修了証を受け取られました。

認知症サポーター養成講座は、4月、7月、11月、1月の第4水曜日に地域福祉活動支援センターで開催されますが、市役所広報誌で募集されますのでご確認の上、お申込みください。受講後、認知症サポーターに登録された方には、シルバー人材センターからポイントを付与させていただきますのでご連絡ください。

また、会員の皆様からの受講希望も多く、会員対象の養成講座を開催できるよう市役所と調整中です。

まずは、前述の市民公開講座に参加され、認知症との向き合い方などを学んでおかれてはいかがでしょうか。

- ★ この講座は無料です。
- ★ 市民公開講座①は、申込み不要です。
- ★ 市民公開講座②は、**事前申込みが必要**ですので**必ずセンター事務局**へ電話またはメール等にてお申込みください。
- ★ 当日は、行事参加票に必要事項をご記入の上、会場のシルバー専用受付に提出してください。
- ★ これらの講座に参加された方には、行事参加シール（1p）を進呈いたします。

認知症について(メモ)

- 国の統計では、65歳以上人口の7名に1名が認知症と言われており、摂津市内では約3,000名と推計されています。
- 認知症になると、苦手なことが出てきます。それでもできることはたくさんあります。その方ができる方法を一緒に考えましょう。
- 認知症には様々な症例があり、単に物忘れが多くなったというだけで認知症には当たりません。
- 認知症になったとしても、その人が本来持っている優しさは変わりません。尊厳をもって接しましょう。
- 糖尿病や高血圧を放置すると、健康な人の2~3倍程度認知症の発症率が高まります。人から褒められたり、笑顔で暮らすと脳に良い刺激が与えられて認知症の予防になりますので、元気に明るく過ごしましょう。




- ・右手と左手で別の動きをする。
 - ・足踏みしながら手をたたく。
 - ・ウォーキングしながら数を数える。
- このように2つのことを同時に行って、脳に刺激を与えましょう。

運動会(開催のご案内)

日 程 :	令和6年3月2日(土)	無料
時 間 :	開場: 12時00分(受付開始) 開会: 13時00分~15時00分頃	
場 所 :	味舌体育館(摂津市正雀1丁目1番6号) ※自転車または徒歩でお越しください	
申 込 :	2月1日(木)9時から2月22日(木)17時まで ※運動会と骨密度測定の両方に参加希望の方は、センター事務局へ電話でお申込みください。 ※運動会のみ参加希望の方は、公式LINEからもお申込みできます。	
持ち物等 :	上靴、タオル、水筒などをご持参ください。 動きやすい服装でお越しください。更衣室はありません。 折りたたみイス・座布団等の持ち込みは可能です。 ※見学时にイスが必要な方は、ご自身でご用意ください。	
そ の 他 :	事前申込みをして参加された方には、記念品を進呈いたします。 会員の友人知人(60歳以上の市民)も参加できますが、会場にて会員登録の事前説明を行わせていただきます。 行事参加票は、必ず受付員に提出してください。 参加された方(会員)には、行事参加シール(1p)を進呈いたします。	
<h2>骨密度測定</h2> <p>を実施します(希望者のみ、事前申込・先着順)</p> <p>運動会当日、骨密度測定をご希望の方は、運動会とセットでお申込みください。 時 間: 12時15分~、15時00分~(どちらか1回、所要時間40分程度) 定 員: 先着30名ずつ その他: 明治乳業様のご協賛により、測定は無料です。</p>		

※ 運動会当日、センター業務は休ませていただきます。緊急連絡等は、留守番電話で対応いたします。

ウォーキング大会(開催のご案内)

日 程 :	令和6年3月30日(土) ※小雨決行	無料
時 間 :	10時30分~12時00分頃(10時00分から受付開始)	
場 所 :	万博記念公園 集合: モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ 旧万博公園総合案内所付近(現ファミリーマート)	
申 込 :	3月22日(金)17時まで センター事務局へ電話もしくは公式LINEでお申込みください。	
持ち物等 :	タオル、水筒などをご持参ください。 動きやすい服装、運動靴を着用してください。	
そ の 他 :	会員限定です。 行事参加票は、必ず受付員に提出してください。 開会式後に自然文化園を散策し、閉会式後に現地にて解散。 参加された方には、行事参加シール(1p)を進呈いたします。	

※ 天候不良等により中止となる場合は、公式LINEでお知らせいたします。

会員クラウドサービス操作方法説明会(開催のご案内)

会員クラウドサービス及び公式LINEの操作方法をご説明します。まだ利用開始されていない方は、必ず説明会にご参加ください。

ご自身で手続きをされる場合は、センターホームページの説明書きをご覧ください。登録を済ませてください。

クラウドサービス 公式LINEで 利用できるサービス (予定を含む)	<ul style="list-style-type: none"> ★ 配分金明細を見る ★ 事務局だよりを見る(写真やイラストはカラー) ★ 就業情報(求人)を見る ★ 各種お知らせをいち早く受け取る(台風などの緊急時対応、行事の雨天中止などのお知らせもあります) ★ 行事の参加申込み、行事参加ポイントの確認など
---	--

開催日程:	1月26日(金) 1月27日(土) 1月30日(火) 2月14日(水) 2月20日(火) 2月27日(火) 3月13日(水) 3月21日(木)
開催時間:	①10:00~ ②13:30~ 各60分程度 (1月は配分金支払証明書発行の体験を行うため、90分程度)
参加方法:	前日までにセンター事務局へ電話または公式LINEでお申込みください。各先着10名。
開催場所:	ワークプラザ(学園町1丁目4-1)
その他:	説明会へは何度でも参加可能です。初回参加時に限り、行事参加シール(1p)を進呈いたします。 このサービスは、センター会員限定のサービスで利用料金は不要ですが、サービス利用時の通信料等は、自己負担となります。

事務局より

< 連絡体制の再確認 >

能登半島を中心に発生した大地震では、ご親戚等と思うように連絡が取れずに心配された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回のような大災害でなくても、私たちの身にいつ、どのような事故が起こるかわかりませんので、**就業先のリーダーや同僚との連絡方法を再度ご確認ください**。同僚らの連絡先をご家族に伝えておけば、ご自身に不測の事態が発生してもいち早く対処でき、発注者様にご迷惑をお掛けすることもありません。また、センター事務局へのご連絡も忘れずをお願いいたします。

< お年玉抽選会の開催 >

会員厚生会からセンター会員の皆様に、素敵なお年玉プレゼントのお知らせです。

次の注意事項をよくお読みいただき、**公式LINEからご応募ください**。

お年玉 抽選の 注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ★ センター会員(会費未納者を除く)のうち、1月30日(火)までにクラウドサービスと公式LINEの両方に登録された方が対象となります。 ★ お年玉の抽選は、1月31日(水)にセンター事務局で行い、クラウドサービスと公式LINEで当選者を発表いたします。 ★ 当選された20名の方には、お年玉としてクオカード1,000円を進呈いたします。
--------------------	--