

## 平成28年度 夏季在宅介護者の集い 開催要綱

- 1 目的 在宅で介護をしている家族の方々を対象に、介護から一時的に開放し、介護に関する講話やレクリエーション活動などを通して、介護者相互の交流とリフレッシュを図る。
- 2 主催 社会福祉法人名寄市社会福祉協議会 ・ 名寄市
- 3 共催 名寄市在宅介護者を支える会
- 4 日時 平成28年7月25日（月）～31日（日） 午前10時30分～午後3時
- 5 開催日・場所 市内各所に出向いて、参加者の利便性に応える。

7月25日（月）西地区	・名寄市民文化センター（名寄市西13条南4丁目）
26日（火）南地区	・名寄市総合福祉センター（名寄市西1条南12丁目）
27日（水）東地区	・第三老人クラブ会館（名寄市東5条南3丁目63-33）
28日（木）風連地区	・ふうれん健康センター（名寄市風連町本町76）
29日（金）北地区	・名寄市保健センター（名寄市西2条北5丁目）
30日（土）中央地区	・楽描き（名寄市西3条南6丁目）
31日（日）智恵文地区	・智恵文多目的研修センター（名寄市智恵文11線）
- 6 内容 一週間の中で多様なメニューを用意し、対象者が自分の都合や興味に合ったものを選択し、リフレッシュや情報収集ができる場を提供する。
  - ① 「ふまねっと運動」 名寄市在宅介護者を支える会  
ふまねっとを使ってリズムに合わせて足を運び、からだを動かしながら無理なく運動、また在宅介護者を支える会の会員との交流を図る
  - ② 「色でイキイキ カラーコーディネート講習会」  
外崎由香氏（北海道カラーデザイン研究室代表）  
「色」の持つ意味や活用法を知り、日常生活を豊かにすることや、「スマイル色サブリ」を使用した色遊びでコミュニケーションや脳トレーニングも図る
  - ③ 「介護相談会」 名寄市高齢介護課  
介護保険や介護サービスの仕組みや内容をわかりやすく説明  
介護に関する日頃の疑問や悩みの相談も受け付ける
  - ④ 「健康相談会」 名寄市保健センター  
保健師による血圧測定や軽体操、日常を健康的に過ごすための講話、  
また栄養士が高齢者の食事についてもアドバイス

