

## 簡単！やさしいお食事づくり講習会（障害者自立生活サポート事業）

心身の状態に不安がある方にとって、日々の健康に留意した食生活はとても重要だと思われます。食生活がバランスよく規則正しく整うことで、生活リズム・からだのリズムが改善し、より充実した生活に繋がることが期待されます。しかし、障害があることで、自力での食事づくりが敷居の高いものになりがちで、とかく食事がおざなりになりになってしまうことはありませんか？なかなか栄養バランスを考えた食事づくりは大変です。下記の日程で障害をお持ちの方を対象とした「やさしいお食事づくり講習会」を行います。みなさんの参加申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 3月14日（土）午前9時30分～午後1時30分

〔会 場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしゃることができる方

\*参加申し込み後に、お身体の状況を教えていただいたり、この講習会について事前に説明をさせていただきます。

\*付き添いや介助の方のご参加についてはご相談ください

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

## 『認知症サポーター出張養成講座』に伺います

2025年には、高齢者の5人に1人が認知症の時代になります。みなさん認知症のこと、しっかりと理解できていますか。

認知症サポーターとは認知症の正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。何か特別なことや、難しいことをする人ではありません。

一人でも多くの方が、認知症の人やその家族の応援者になることが、認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩です。

○小人数（10人未満）からの開催ができます

○費用は無料、テキストは包括支援センターで準備します

○時間は60分程度

※問い合わせは、地域包括支援センター ☎83-8555

カ  
ツ  
ト

障害・高齢福祉

## ～誰もが集える地域の居場所～「ほっとサロン奥多摩」

町と「見守り協定」を締結しているコープみらいでは「ほっとサロン奥多摩」を開催します。

このサロンは、「誰もが気軽に立ち寄れる集いの場」です。午前中のひと時、おしゃべりをしながらお茶を飲み、簡単な工作などを一緒に楽しみませんか？

〔日 時〕 3月17日（火）午前10時30分～正午

〔会 場〕 福祉会館 会議室

「参加費無料」「申し込み不要」「出入り自由」です。おひとり様、お子様連れ、どなたでも大歓迎！

この「サロン」は、コープの子育て・高齢者支援事業の一つで、地域の居場所づくりを目的としており、営利を目的としているものではありません。

※問い合わせは、コープみらい東京本部参加とネットワーク推進部 ☎03-3382-5665  
地域包括支援センター 83-8555