

# 若穂

NO

令和4年度

若穂地区

福祉保健 部会

活動報告

《全体会》

《長野市》

・研修会

地域福祉

セミナー

感染防止につとめ、  
全体会・研修会を  
行いました。

長野市地域福祉

セミナー

6月17日(金)

6名参加

《草取り》

若穂保健

ステーション

周辺



大勢の参加で  
とろとろきれい  
になりました

6/19  
AM6:00~  
36人参加



担い手はどこと？

令和4年  
6月17日(金)  
13:30~16:00  
長野市若穂市民文化ホール  
【長野市若穂3-22-2】

○ 主催 若穂地区福祉保健部会  
○ 協賛 若穂地区福祉保健部会  
○ 後援 若穂地区福祉保健部会

〒185-0202 長野市若穂3-22-2  
TEL: 026-223-3029  
FAX: 026-223-3385

# 若穂

## 《おしゃべり サロン》

コロナ禍でも  
開催地区が  
7地区開催 増えました。  
資料配布 5地区



### 芦ノ町 お茶のみサロン

開催日	主な内容
1 5月17日(火)	夏の陣
2 7月19日(火)	講演会「駐在所 お巡りさんのお話」
3 11月15日(火)	講演会「認知症を正しく理解しよう」
4 1月17日(火)	「新春音楽会」
5 3月15日(水)	お数珠返し

### 保科温泉区 お茶のみサロン

開催日	参加人数
1 7月18日(月) 湯の日	12人
2 10月10日(月) スポーツの日	13人
3 12月18日(日)	7人
4 2月28日(日)	10人

※ 大勢の方に参加いただけるよう  
休日・祝祭日に開催した。

### 輪田中喫茶



① 安全確認のための資料配布 7月下旬



## 《子育て支援 委員会への 協力》

- わかほ夏まつり 8/7
- こどもまつり 11/12
- 年長児交流会(絵画展) 2月



# 若穂

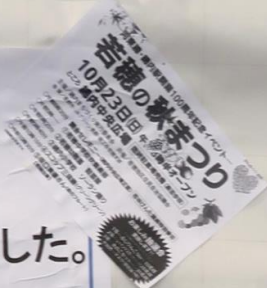
## ボランティア

## 《体力測定》

NO.

＝地域のお祭りにて＝

来場者の  
検温・消毒も行いました。



### 体力測定の開催

10/23 11/20

- 握力測定
- 落下棒テスト
- 2ステップテスト
- 開眼・閉眼  
片足立ちテスト
- 立ちあがりテスト

## 《とびっくラン

11/13(日)

とびっくランinわかほ  
ごのボランティア



## 《新春講演会の開催》

### 《認知症サポーター講座》

1/14(土)

～若穂キャラバンメイト様による～



#### 1 認知症を理解する

1 認知症とは？

認知症は、脳の機能障害によって、記憶力、判断力、意思決定力、コミュニケーション能力などが低下し、日常生活に支障をきたす状態を指します。

認知症の原因

- アルツハイマー病
- 血管性認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭葉変性症
- アルコール性認知症
- 薬剤性認知症
- 栄養失調による認知症
- 甲状腺機能亢進症による認知症
- 脳外傷による認知症
- 脳血管障害による認知症
- 感染症による認知症
- 脳腫瘍による認知症
- その他

認知症の予防

- 認知症予防プログラム
- 認知症予防プログラム
- 認知症予防プログラム

#### 認知症サポーターキャラバンの説明

認知症サポーターとは、認知症の理解を深め、認知症の人やその家族への支援を行う役割を担うボランティアです。

認知症サポーターの役割

- 認知症の理解を深める
- 認知症の人やその家族への支援を行う
- 認知症の人やその家族への相談を受ける
- 認知症の人やその家族への情報提供を行う

認知症サポーターになるには

- 認知症サポーター養成講座を受講する
- 認知症サポーターとして登録する

#### 認知症を学び地域で支えよう

認知症を学び、地域で支えよう

認知症を学ぶことで、認知症の人やその家族への理解を深め、地域で支えよう。

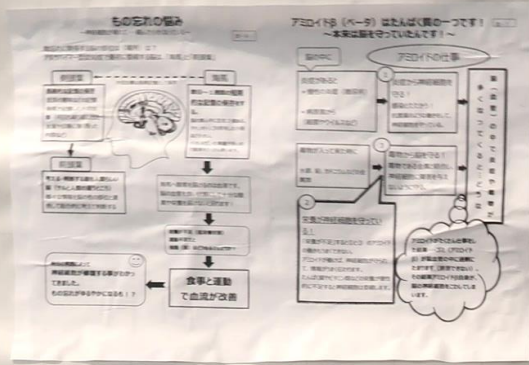
認知症を学ぶことで、認知症の人やその家族への理解を深め、地域で支えよう。

# 若穂

## 健康ワンポイント研修

テーマ

内容



「認知症の予防について」  
1～3回  
頻尿について

家庭での血圧測定が何より大切です  
肥満の解消 5食はたんぱく質とごはんは減らす

みんなの悩み 尿もれ・漏尿

健康から健康づくりにあゆむ

10分間運動が生活習慣病を予防する

健康から健康づくりにあゆむ

《はつらつ

健康体操》

はつらつ健康体操  
若穂元気クラブ  
毎週月曜日 若穂保健ステーションにて

毎日のびのび運動

高齢者の生活習慣病予防

# 若穂

NO. 32

## 《広報誌『いきいき』発行》

年3回  
7月12月3月  
広報誌「いきいき」を発行  
全戸配布しました

**いきいき**  
若穂地区住民自治協議会 福祉保健部会だより (NO. 32)  
福祉保健部会 令和4年7月発行

**本年度活動に向けて**  
福祉保健部会の活動方針をお知らせいたします。

**保護者より**  
当協議会の活動は、全戸配布の広報誌を通じて、保護者からのご意見を伺っています。

**役員紹介**  
本年度は、役員を一新し、活動を開始しました。

**役員紹介**  
本年度は、役員を一新し、活動を開始しました。

**役員紹介**  
本年度は、役員を一新し、活動を開始しました。

**いきいき**  
若穂地区住民自治協議会 福祉保健部会だより (NO. 33)  
福祉保健部会 令和4年12月発行

**【福祉推進セミナーに参加して】**  
セミナー「福祉推進セミナー」に参加しました。

**【福祉推進セミナーに参加して】**  
セミナー「福祉推進セミナー」に参加しました。

**【福祉推進セミナーに参加して】**  
セミナー「福祉推進セミナー」に参加しました。

**いきいき**  
若穂地区住民自治協議会 福祉保健部会だより (NO. 34)  
福祉保健部会 令和5年7月発行

**新春講演会【認知症サポーター講演】**  
新春講演会「認知症サポーター」を開催しました。

**【認知症サポーター講演】**  
新春講演会「認知症サポーター」を開催しました。

**【認知症サポーター講演】**  
新春講演会「認知症サポーター」を開催しました。

**【認知症サポーター講演】**  
新春講演会「認知症サポーター」を開催しました。

**福祉保健部会の新メンバー**  
2年度より新しくなりました。

役員	役員	役員	役員	役員	役員	役員
長	副長	幹事	幹事	幹事	幹事	幹事
...	...	...	...	...	...	...

**2022年度福祉保健部会の役員・事務局**

**【新役員紹介】**  
本年度は、役員を一新し、活動を開始しました。

**【若穂の秋まつりに参加して】**  
若穂の秋まつりに参加しました。

**【若穂の秋まつりに参加して】**  
若穂の秋まつりに参加しました。

**【若穂の秋まつりに参加して】**  
若穂の秋まつりに参加しました。

**【若穂の秋まつりに参加して】**  
若穂の秋まつりに参加しました。

**【若穂の秋まつりに参加して】**  
若穂の秋まつりに参加しました。

**【若穂の秋まつりに参加して】**  
若穂の秋まつりに参加しました。

**【若穂の秋まつりに参加して】**  
若穂の秋まつりに参加しました。

**【若穂の秋まつりに参加して】**  
若穂の秋まつりに参加しました。