

# 住み慣れた地域で安心して生活していくために



学びたいという方はお気軽に左記に問い合わせください。

## ① 認知症サポーター養成講座を開催してみませんか？

全国的に高齢化が進み、今後ますます認知症になる方が増えていくことが予想されます。

私たち一人ひとりが認知症を知り、接し方などを正しく理解することができれば、認知症の方やその家族にとって大変心強いことです。

現在、全国で認知症への理解を深め、認知症の方やその家族を地域で支えていくために「認知症サポーター」の養成が進んできており、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活できるまちづくりを目指し、本町でも「認知症サポーター」を養成する取り組みを始めました。

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を見守り、声をかけるなど自分のできる範囲でちよつとした手助けをする応援者のことを言います。

認知症サポーター養成講座では、町内会・地域会、職場、小学校・中学校・高校の

児童・生徒または友人同士などおおよそ10名以上のグループを対象に「キャラバン・メイト」と呼ばれる講師が、「認知症とは何か」や「具体的な接し方」、「サポーターとしてできること」などを、テキストやDVD教材を活用しながら分かりやすく説明します。講座に要する時間もおおむね90分程度ですので、わずかな時間で学習することができます。

また、養成講座を受講された方は、全員が認知症サポーターとなり、サポーターの証である『オレンジリング』を交付します。

現在、キャラバン・メイトの方は町内に6名おり、それぞれケアマネージャーや介護サービス事業所の職員として活躍しています。

養成講座の受講料は無料です。開催の申し込みは、開催を希望される日の1カ月前までに所定の開催申込書を提出してください。

認知症に関する知識や認知症の方への具体的な接し方を

## ② 介護者のつどいを開催しています

■日時／毎月第4水曜日、午後2～4時

■場所／ふれあい交流センター和室

介護している方や以前介護していた方が、介護の苦労や工夫について話しています。和気あいあいの中、気分転換やリフレッシュの話題も出るので2時間があっという間に過ぎます。

介護でお悩みの方や関心のある方はぜひ左記に連絡してください。

また、介護保険制度や高齢者介護、高齢者虐待防止、権利擁護などについての学習を考えている場合も、ぜひ左記に連絡してください。

■問い合わせ／地域包括支援センター（☎4851-1515）

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

# 牛乳を食べよう!



## 今月のレシピ パンケーキサンド

### 作り方

- ① Aを混ぜ合わせておく。
- ② Bを大きめのボールに入れて混ぜ、①を加えてさらに混ぜて長ネギを加える。
- ③ホットプレートで180℃に温め、②を同じ大きさに丸く両面を焼き、Cの材料をはさむ。

### 材料 (4人分)

A	薄力粉	1/2カップ
	ベーキングパウダー	小さじ2
	塩	少々
	砂糖	大さじ1
	長ネギ (みじん切り)	1カップ

B	溶かしバター	1/2カップ
	卵	2個
C	牛乳	1カップ
	スライスチーズ	適量
	スライスハム	適量
	大葉	適量

# 『自然の番人宣言』

自然の番人宣言は、釧路圏域に住む人たちが「自然の番人」となって左記のとおり宣言するものです。

- ① 私たち自然の番人は、この自然環境が圏域のそして、国民の財産であることを深く認識し、自ら律し、不法投棄、ポイ捨ては行いません。
- ② 私たち自然の番人は、不法投棄やポイ捨てを許さず、発見した場合は勇気を持って対処します。
- ③ 私たち自然の番人は、美しい自然環境を未来に引き継ぐための環境教育の充実に取り組みます。
- ④ 私たち自然の番人は、圏域の方々が自然の番人となるべく広くこの思想を普及します。

私たち一人ひとりが自然の番人となり、「不法投棄をしない・させない・許さない」という思想をもち、本町の未来のみどりを守っていきましょう。  
また、自然の番人宣言リーフレットやポスター、自動車に貼り付けるステッカーを配付していますので、ご希望の方は気軽に左記に申し出てください。

## ■不法投棄を見つけたら連絡を

あなたの一報が、不法投棄撲滅につながります。  
○不法投棄のごみがあったら：左記にあなたの氏名・住所・電話番号、不法投棄のごみを見つけた日時・場所を連絡してください。

○不法投棄をしている人を見かけたら：お近くの駐在所または弟子屈警察署（☎482-2110）にあなたの氏名・住所・電話番号・不法投棄のごみを見つけた日時・場所、不法投棄をした車の色・ナンバー、不法投棄をした人の服装や年代を連絡してください。

## ■問い合わせ／役場住民課環境衛生係

（1階）☎番窓口 ☎485-2111 内線125

## 地上デジタル放送を受信するための簡易なチューナーの無償給付などの支援について

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送に移行することが難しい世帯に対し、簡易チューナー（1台）の無償給付などを支援します。

■対象／生活保護世帯や、障がい者非課税世帯などのNHK放送受信料が全額免除となっている世帯

■内容／地上デジタル放送を受信するための簡易チューナー（1台）を無償給付します。必要に応じたアンテナの改修など、共同受信施設やケーブルテレビの改修経費を支援します。



■申込期限／12月28日(火)

※天候不順などの理由で支援が遅れることがあります。支援を希望される方はお早めに申し込みください。

■注意点／支援は現物給付のみです。ご自身で購入したチューナー、アンテナなどの費用を精算することはできません。

■問い合わせ／役場住民課社会福祉係（1階）☎番窓口 ☎485-2111 内線132、総務省地デジチューナー支援センター（☎0570-033840）

## 全道一斉すらん無料法律相談会を実施します

弁護士に直接日ごろの悩みを相談しませんか。

■日時／10月26日(火)、午後1～4時

■場所／役場図書室会議室

■相談内容／借金、離婚、相続・遺言、不動産、消費者問題その他法律問題一般

■相談料／無料（予約制）

■申込開始／10月4日(月)

■予約・問い合わせ／役場総務課庶務係（2階）☎番窓口 ☎485-2111 内線211



## 献血にご協力ください



思いやりと健康を  
献血で贈ります

■実施日／10月14日(木)

■場所・時間／

○役場前…午前10時～正午

○フクハラ標茶店前…

午後1時30分～3時

○開発センター前…

午後3時30分～4時30分

献血された方には、後日血液センターから血液検査結果が送られますので、健康チェックにお役立てください。

※1月27日より、英国滞在歴に関する献血制限が緩和されました。

1980年～1996年までの英国滞在歴が通算30日までの方は、献血にご協力いただけます。