

健康に関する活動・講座

健康に関するボランティア活動

お問い合わせ先 地域保健課 TEL. 83-2111

名 称	内 容
駒ヶ根市食生活改善推進協議会(通称 食改)	“私たちの健康は私たちの手で”をモットーに、健康的な食事・食生活について学び、地域へ広げる活動を行っています。調理実習の依頼も随時受付中です。みなさんも健康づくりについて一緒に学びませんか?お気軽にお問合せください。 (内線334)
保健あすなる会	家庭や隣近所の人達が、明るく健康で豊かな生活ができるよう、そのために必要な手助けや奉仕活動を行っています。デイサービスでのお茶入れや市教室での託児などのボランティア活動や、地区通いの場での健康教室を行います。会員も随時募集していますので、ぜひお問合せください。 (内線339)

おれんじネット(認知症を知り、地域で支え合う)の講座

お問い合わせ先 駒ヶ根市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL. 81-5900

名 称	内 容
認知症サポーター養成講座	認知症の人とその家族を地域で支えるため、認知症を正しく理解する講座です。少人数でも開催できます。(受講料無料)
認知症サポーターステップアップ講座	認知症サポーター養成講座の受講修了者が、さらに認知症について理解を深め、チームオレンジなど、地域での支え合いの活動をするための講座です。(受講料無料)
おれんじカフェ (認知症カフェ)	認知症の人や家族、地域の人、専門職など、誰でも参加できる集いの場です。認知症や介護について学んだり、思いを語り合ったりすることができます。 【みんなが「ほっと」なる語らいの場】 年6回(6・8・9・10・12・2月の第1月曜日予定) 午後1:30~3:30 参加費:400円 内容:介護に関する講座や、認知症サポート医・認知症介護専門家によるミニ講話、参加者交流 場所:駒ヶ根駅前ビル アルバ3階 ※予定が変わることがあります。市報で確認いただくかお問い合わせください。 上記以外に、ボランティアグループ・介護施設等が主催する「おれんじカフェ」が9ヶ所あります。(とまり木カフェ、かもめカフェ、メイトの会、亀群喫茶、カフェ ひなたぼっこ、やまびこ茶屋、やっちゃカフェ、えのきカフェ、なおみカフェ) 新規カフェの立ち上げ支援も行っていますので、ご相談ください。

グリーフケアに関する活動・講座

お問い合わせ先 駒ヶ根市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL. 81-5900

名 称	内 容
グリーフケア「マリーゴールド」 ※グリーフケアとは、様々な喪失を体験し悲嘆を抱えた人に、寄り添い、サポートすることです。	大切な人を亡くした人(死因は問わない)とグリーフケアに関心がある人が集う、安心できる仲間づくりの会です。(2024年6月発足)思いを語り合う『分かち合い』とグリーフケア等に関する『学び』が主な活動です。毎月1回グリーフケアサロンを開催しています。また、地域の皆さんと共に学ぶ公開講座を企画します。 《グリーフケアサロン》 奇数月第3木曜日 午前10:00~12:00(ふれあいセンター) 偶数月第3日曜日 午後5:00~7:00(村人テラス:宮田)