



社会教育便り

平成25年度 幡多地区婦人リーダー研修会

9月30日（月）宿毛市の国民宿舎「椰子」で、幡多地区婦人リーダー研修会が行われました。高知県は全国よりも10年早く高齢化が進んでおり、一人暮らし、女性の高年齢世帯が増加しています。婦人会では、地域コミュニティの再構築に向け課題を出し合い、元気な地域社会を実現させようという趣旨でこの研修会を開催しています。この日も6市町村から83名の参加がありました。

午前中は、エネルギー問題についてグループに分かれ、それぞれの家庭や地域等で行っている節電等の取組を共有し、婦人会でできる取組について考えました。午後からは、グループホーム「ほほえみ」の施設管理者の浜田加代子氏を講師に迎え、「認知症予防 ～尊厳ある笑顔のたえない自分らしい生活を支えて～」と題してお話を伺いました。「認知症」とはどういったものか「物忘れ」との違いを経験をおりませてもらってわかりやすく伝えていただきました。また、一人ひとりに対して尊敬の念を持ち「～していただく」という気持ちで接すること、周囲がどのように接するかで、笑顔で暮らせるようになるかが変わってくるといったお話でした。私自身も「尊厳」について改めて考えさせられた講演でした。婦人会では、このような研修会をはじめ、スポーツ大会参加、祭りへの協力、お遍路さんへのおもてなしなど様々な活動をしています。

忘れん脳づくりのポイント

- 人にたよらない生活を
- 健康なからだを保つ
- 新しいことに挑戦する
- 人づきあいは大切に



浜田先生の講演 認知症早期発見のチェック項目では我が身をふりかえり、大変盛り上がっていました。



南海大地震に備えて、防災意識や危機感を持つことは大切です。エネルギー問題についても普段から意識していきましょう。