

## あなたも認知症サポーターになりませんか？～認知症サポーター養成講座の講師を派遣します～

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。何か特別なことをする人ではなく、正しい知識を周りの人に伝えたり手助けしたりします。

西原町では、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」に取り組んでいます。希望される団体の方は福祉課介護支援係までお問い合わせください。

**講座内容** 認知症の基礎知識、接し方等

**講座時間** 1時間半程度

**対象** 10名以上の団体(地域、職場、学校等)

**受講料** 無料

受講者には認知症サポーターカードが贈呈されます。



詳細はこちら▶

お問い合わせ：福祉課 介護支援係 TEL:098-945-4791

## 講演会のお知らせ

「最期まで自分らしく生きるための道しるべ(命しるべ)」 自分らしい終末期のおくり方について考えてみませんか？

**日時** 2月8日(日) 午後2時～午後4時 **会場** さわふじ未来ホール **※参加費無料**

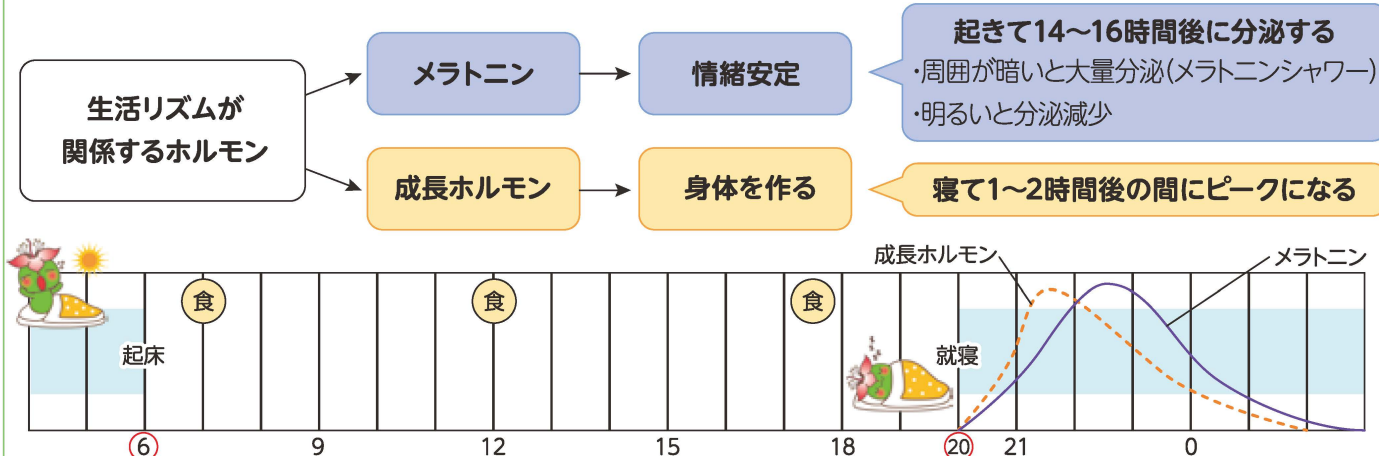
お問い合わせ：福祉課 介護支援係 TEL:098-945-4791

## 健康だより お子さんの生活リズムについて

### 生活リズムは脳がコントロールしています！

生活リズムが作られるには脳が関係しており、生後3か月から働き、4歳頃に完成します。完成するまではリズムを作る練習が必要なので、保護者のサポートが大事になります。

生活リズムが整うと情緒が安定し、大脳が良く働くようになります。



お問い合わせ：こども課 母子保健係 TEL:098-945-5311

## 運動で整う心と体 空手エクササイズで運動習慣づくり

参加者募集！

空手の動きは、腰を中心とした動きです。腰回りの筋肉を鍛えることで若々しく美しい姿勢を保つことが期待できます。運動初心者の方、大歓迎です。

**日時** 1月27日(火) 午後6時30分～午後7時30分

**場所** 西原町いいあんべ家 (中央公民館となり)

**対象** 40歳～60歳までの運動制限のない方

**定員** 15名(※先着順)

**持ち物** 室内シューズ(素足でも可)

**講師** 宮里 岳大(認定理学療法士・RIN STYLE代表)

**申込み** いいあんべ家にお電話にてお申込みください。受付時間(月～土 午前9時～午後5時) TEL:098-946-1734

参加費  
100円  
※保険料込み



## 第3回 西原町障がい福祉フェスティバル

西原町内の障がい福祉サービスの事業所が集まり、小物や軽食、花の苗を販売します。

ステージは、歌やダンス、エイサー団体等が出演予定となっています。ぜひ遊びに来てください。

**日時** 1月17日(土) 午前10時30分～午後3時30分

**場所** さわふじマルシェ(西原町字小波津480番地)

お問い合わせ：福祉課 障がい支援係 TEL:098-945-4791



## 認知症カフェ

## ゆんたく広場 にしまーる 1月のご案内

### テーマ 新春！書初め会

あけましておめでとうございます！

本年も認知症カフェにしまーるをよろしくお願いします！

2026年最初のにしまーるでは「書初め」を予定しています♪

今年の目標などを一緒に書いてみませんか？

どなたでもお気軽にご利用ください★☆☆

### にしまーるの由来

認知症の方やそのご家族、地域の方々、専門家が相互に共有、理解しあえる場として、誰もが気軽に繋がれる場所。「にしまーる」と「ゆいまーる」を掛け合わせて作りました。

参加  
無料

■日時：1月14日(水) 午後2時～午後4時

■場所：いいあんべ家 (中央公民館となり)

お問い合わせ：西原町地域包括支援センター TEL:098-882-0117 福祉課 介護支援係 TEL:098-945-4791

## 西原町給水装置指定店(第278号)

- 水道管取替工事(水圧が弱い、サビ水が出る、漏水等)
- 貯水タンク清掃
- 水廻りリフォーム(トイレ、キッチン、浴室等)
- 給湯設備工事(石油ボイラー、エコキュート等)
- タイル工事(玄関、トイレ、浴室)
- 大工工事(床張替え、クロス貼替え)
- 塗装・防水・ひび割れ補修

お見積もり  
無料!!

サンリフォーム沖縄  
西原町字内間111-2 TEL.882-9155  
0120-882-916

日頃の感謝を込めて  
外壁塗装・屋根防水工事  
を ご契約された方

無料見積!!

無料相談!!

毎月先着5名様  
高压洗浄  
無料

一級塗装技能士・一級ウレタン防水技能士・建築士のいるリフォーム店!

塗装・防水・外構  
リフォーム工事の専門店!

CHURARA KOUBOU ちゅらら工房  
外壁塗装・防水・外構工事の専門店!

TEL: 098-945-7170 西原町字兼久261-2

