



認知症特集

認知症とともに 生きる時代へ

認知症とは、脳の神経細胞の働きが低下し、記憶や判断力などの認知機能が障害される状態です。周囲の理解がまだ十分ではなく、介護者が孤独感やストレスを抱え、介護に疲れてしまうという話も少なくありません。そこで今回の特集では、認知症の人を支える「介護者」にスポットを当てた情報をお届けします。

介護者のつどい

介護者のつどいとは、日頃介護をしている人が集まり、悩みや負担感を共感・共有する場所です。宇土市では、2か所で開催されています。

介護老人保健施設 あさひコート

▶開催日 奇数月の第3土曜日
(詳しくはお問い合わせください)

☎(23)5211

介護老人保健施設 景雅苑

▶開催日 9月17日・3月11日(詳しくはお問い合わせください)

☎(27)1708



参加者の声

あさひコートの100歳体操に夫婦で参加したことがきっかけで、「介護者のつどい」に参加しました。私の場合は、ちょっとした愚痴を聞いてもらうことでとても助かっています。「そばに相談できる方がいらっしゃらないなら、つどいに参加すると気持ちが楽になりますよ」と伝えたいです。

認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症の本人やご家族が孤立せず、地域の住民や専門職の人と交流しながら、安心して過ごせる場所です。宇土市では2か所で開催されています。

①うきうきカフェ

認知症の人、その家族だけでなく、地域の人など基本的に誰でも参加できるカフェです。参加無料です。カラオケも設置してあります。

▶開催日 詳しくはお問い合わせください
☎(22)6920

②木漏れ日カフェ

去年は、お菓子づくり・リハビリ体操をしました。スタートしたばかりで、内容をいろいろ工夫しながら続けていきます。

▶開催日 年2回(詳しくはお問い合わせください)

☎(24)5888



参加者の声

認知症の兄がお世話になっている施設スタッフに誘われて参加しました。カフェなのでゆっくり過ごすイメージでしたが、リハビリスタッフからの運動アドバイスや実践もあり、とてもためになりました。運動の資料もいただいたので家でも実践しています。認知症カフェは本人も家族も気分転換になる良い企画なので、もっと参加者が増えると良いと思います。

令和8年度 宇土市生涯学習講座後期 募集のお知らせ

生涯学習講座は、生涯にわたって文化の向上、健康増進、豊かな心の育成を目指すとともに、市民の皆さんのふれあいによる楽しい学びの場です。みんなと一緒に楽しく学んでみませんか。すべて初心者向けの内容です。



暮らしに役立つ筆ペン講座

定員 15名

のし袋・ハガキや年賀状など、暮らしに役立つ筆ペンを学んでみませんか。基本からじっくり学べます。

▶期日 10月5日(月)、10月26日(月)
11月9日(月)、11月30日(月)
12月14日(月)、12月28日(月)
▶時間 午後1時30分～午後3時
▶場所 未定
▶講師 山下 静雨さん
▶受講料 2,500円(全6回分・用具代込)

クラフトかごバッグ講座

定員 10名

クラフトテープを使い、実用的でおしゃれなかごやバッグを作成。初心者にも分かりやすい内容で、ものづくりの楽しさとともに、手仕事ならではの温もりを感じられる時間を体験できます。

▶期日 10月6日(火)、10月20日(火)
11月10日(火)、11月17日(火)
12月1日(火)、12月15日(火)
▶時間 午前10時～正午
▶場所 未定
▶講師 山下 日出子さん
▶受講料 3,000円(全6回分・材料費込)

ガーデンエコフラワー講座

定員 10名

「季節の花でおもてなし」野の花や庭の花を普段使いの器を使って活けます。「食卓に一凛の花を」季節の移ろいを感じながら、花との暮らしを楽しみませんか。

▶期日 10月14日(火)、11月11日(火)
12月9日(火)
▶時間 午前10時～正午
▶場所 未定
▶講師 堀川 弘子さん
▶受講料 1,600円(全3回分・材料費込)

楽しく学ぶ美と健康づくり講座

定員 20名

健康美容体操・セルフレッスン・心躍るモノづくりを通して、生活の質を高める講座です。年を重ねると様々なことを諦めることはありませんか?いつまでも自分らしく楽しく生活することを目的に、体を動かしながら健康づくりを学びます。

▶期日 10月1日(木)、10月15日(木)
11月5日(木)、11月19日(木)
12月3日(木)、12月17日(木)
▶時間 午前10時～午前11時30分
▶場所 未定
▶講師 神山 晴佳さん
▶受講料 4,100円(全6回分・材料費込)

姿勢改善いきいき体操講座

定員 15名

椅子に座り簡単な姿勢改善体操から始め、いきいき歩けるように、室内ウォーキングを行います。正しい歩き方で、O脚改善や、転倒予防に繋がります。無理なく楽しくどなたでもお気軽に参加ください。

▶期日 10月1日(木)、10月15日(木)
11月5日(木)、11月19日(木)
12月3日(木)、12月17日(木)
▶時間 午後2時～午後3時
▶場所 未定
▶講師 三沢 礼子さん
▶受講料 1,200円(全6回分)

骨格調整ヨガ講座

定員 7名

骨盤を中心に体の歪みや左右差を無理なく調整し、心身のリラックスに繋がります。肩こりや腰痛など、体に不調がある方でも参加できます。

▶期日 10月1日(木)、10月15日(木)
11月5日(木)、11月19日(木)
12月3日(木)、12月17日(木)
▶時間 午前11時～正午
▶場所 未定
▶講師 林田 舞さん
▶受講料 1,200円(全6回分)

羊毛フェルト講座

定員 10名

羊毛フェルトは、専用の特殊な針(ニードル)で羊毛をチクチクと刺して立体的な作品を作る手芸です。ふわふわの羊毛で可愛い動物やマスコットなどを作ってみませんか。

▶期日 10月2日(金)、10月16日(金)
11月6日(金)、11月20日(金)
12月4日(金)、12月18日(金)
▶時間 午前10時～午前11時30分
▶場所 未定
▶講師 大村 友希さん
▶受講料 3,700円(全6回分・材料費込)

タティングレース講座

定員 10名

一般的な編み物とは全く違う道具(シャトルやニードル)を使う独特の編み方をわかりやすく学びながら、簡単なブローチやイヤリングなどのアクセサリや額に入れて飾るドイリーなどを作ります。

▶期日 10月2日(金)、10月16日(金)
11月6日(金)、11月20日(金)
12月4日(金)、12月18日(金)
▶時間 午後1時30分～午後3時30分
▶場所 未定
▶講師 西島 加与美さん
▶受講料 3,200円(全6回分・材料費込)

フラダンス講座

定員 20名

フラダンスは、運動の苦手な人でも始めやすいえ、ダイエットや生活習慣病の予防などにとっても効果的です。この機会に始めてみませんか。

▶期日 10月9日(金)、10月23日(金)
11月13日(金)、11月27日(金)
12月11日(金)、12月25日(金)
▶時間 午前10時～午前11時30分
▶場所 未定
▶講師 柴尾 逸子さん
▶受講料 1,200円(全6回分)

※作品例は、宇土市ホームページに掲載しています

【講座申込要領】

▶募集期限 9月15日(火) ※当日消印有効
▶申込資格 市内に在住が勤務している方
▶申込方法 ①～③のいずれかの方法で申し込みください。

①窓口にお越しいただく
②ハガキかメールのタイトルに「生涯学習講座申込み」と記入し、(1)申し込み講座名 (2)氏名(ふりがな明記) (3)年齢 (4)郵便番号・住所 (5)電話番号を記載の上申し込み
③スマート申請 右記二次元コードからお申し込み

宇土市教育委員会 生涯活動推進課 生涯学習係(平日のみ)
〒869-0492 宇土市浦田町51番地

☎(22)6510
M syougai01@city.uto.lg.jp



【注意事項】

(1)応募者多数の場合は、抽選により決定します。また、応募者が定員に満たないときは、開講しない場合があります。
(2)開催場所や日程が都合により変更になる場合があります。
(3)受講の可否については、申込者全員にハガキにて通知します。
※複数の講座の申し込みも可能ですが、各講座の曜日や時間を確認して申し込みください

【成年後見制度】

成年後見制度とは、認知症、知的障がい、精神障がいなどによって判断能力が十分ではない人を保護するための制度です。認知機能の低下した人が高額な商品の詐欺にあってしまうことや、誤って購入してしまうことなどを防ぐことができます。

宇土市成年後見支援センター
(宇土市社会福祉協議会内)
<https://www.utoshakyou.jp/business11.html>
☎(23)3756



宇土市地域包括支援センター
<https://hakujitsukai.jp/consultation/>
☎(24)1555

