高齢者介護施設
きらめき
あなたらしさ
いつまでも

「おとなの健康大学 ～VR認知症体験＆健康体操～」開催のお知らせ

認知症の人が見ている世界を覗いてみませんか？

企画1 VR認知症体験

VR（ヴァーチャルリアリティ：仮想現実）機器を使い、認知症を「ジブンゴト」（一人称）として体験します。今回は2013年に39歳で「若年性アルツハイマー型認知症」と診断された「丹野 智文さん」の視点で再現されたVR映像を元に、周囲の人間関係の大切さ、認知症がある方のそばで私たちに何ができるのかを具体的にイメージすることができるプログラムをご用意しました。

企画2 健康体操

正しい歩行は、かかとから地面に足をつけ、足の親指でしっかりと地面を蹴りながら歩くことです。そこで重要になってくるのが足の握力（足の指を曲げる力）です。転倒予防やねんざ予防、偏平足の改善、歩行速度の向上など、足の握力は体も元気でいられるための要素となっています。足の筋力を鍛える体操とともに、正しく歩くためのトレーニング方法をご体験ください。

ご希望の方は会場にて「足指筋力測定器」を使い、足の握力を測ることが可能です。靴下をご用意ください。

おとなの健康大学 ～VR認知症体験＆健康体操～

健康づくり支援企画

日程 会場
11/26（水）福井県国際交流会館 第1・2会議室（福井市宝永3丁目1-1）
11/27（木）鯖江市響陽（きょうよう）会館 大会議室（鯖江市桜町2丁目7-1）

時間 いずれも13:00～15:40（受付12:30～）

定員 各回40人（申込先着順）

参加費 無料

申込締切 11/14（金）定員になり次第、締め切ります。

お問い合わせ 福祉事業部 TEL:0776-52-8466
受付時間／月～金 9:00～17:00（祝日含む）

【主催】県民せいきょう 【後援】福井県

内容

【VR認知症体験】
講師 （株）シルバーウッド 大野 彩子さん

【健康体操】
講師 鯖江きらめき施設長 宮下 貴文（理学療法士）
動きやすい服装でご参加ください

詳細

お申し込み または コールセンター（19ページ）まで

講演会のお知らせ

第7回 認知症フォーラム

組合員以外の方も参加いただけます

認知症フレンドリー社会 in 福井
認知症になっても
倖せに暮らせる福井を考えよう

日時 10/18（土）14:00～16:00（開場・受付13:30～）

会場 福井県自治会館 2F 多目的ホール（福井市西開発4丁目202-1）

定員 200人　参加費 無料

申込締切 10/10（金）

詳細　お申し込み

お問い合わせ 福祉事業部 TEL.0776-52-8466

来場者にはCO・OP商品プレゼント

1部 基調講演（対談方式）（14:10～14:50）
「認知症とともに生きる」
【講　師】下坂（しもさか） 厚（あつし）さん（若年性認知症当事者、写真家）
【聞き手】河本（こうもと） 歩美（あゆみ）さん（社会福祉法人 京都福祉サービス協会 地域共生社会推進センター 代表）

2部 座談会（15:00～15:50）
「住み慣れたまちで、変わらずの日常をおくるには？」
【登壇者】下坂 厚さん、河本 歩美さん、（株）福井銀行 勝山市地域おこし協力隊

下坂 厚さん写真展同時開催 会場にて書籍販売あり
河本 歩美さん 活動紹介・刺し子展も開催