

見守り声かけ模擬訓練

～高齢者が安心して出歩けるために～

この訓練は、地域で認知症の方が行方不明になった時に早期に対応できる仕組みづくりとして、認知症高齢者に扮した方を、皆で「探す」「声をかける」などの疑似体験をしていただくものです

裏面の地図を参考に、是非探しに来てください！！

【日 時】 令和7年11月1日(土) 10:00～11:00

(少雨決行)

【探すエリア】 藤ノ木台1丁目バス停～ダイエー富雄南店

【問い合わせ】 奈良市富雄東地域包括支援センター
電話:0742-52-2051 担当:越野

訓練の手順

・事前準備

スマホをお持ちの方は「みまもりあいアプリ」をダウンロードしておいてください(アプリが無くても参加できます)

・11/1(土) 10:00～11:00 みまもりあいアプリで模擬訓練開始のお知らせ配信をします 同時にオレンジのベストを着た行方不明役と見守り隊が藤ノ木台1丁目バス停からダイエー富雄南店に向けて歩き始めます

10:30からダイエー富雄南店前にてみまもりあいアプリのダウンロード支援を行います

アプリを持っている方も、持たない方も、
行方不明役を捜しに来てください！

見つけた方は、行方不明の方の安全確保の練習として、声かけをお願いいたします

＊みまもりあいアプリのIDを利用した連絡体験もできます

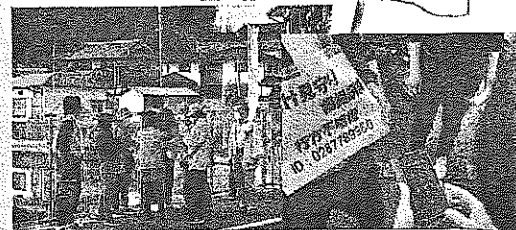
捜しに来てくださった方、
ダイエーでアプリをダウンロードしてくださった方に
ピンバッジプレゼント
(先着50名)

みまもりあいアプリとは 行方不明になる恐れのある方を「登録して捜索を依頼する」、行方不明になった方の情報を受け取って「できる範囲で協力する」の二通りの使い方ができるスマホアプリです 奈良市では協力者を増やすためにダウンロードを推奨しています

ダウンロード用QRコード iPhone android

探すぞ！

見つけたぞ！



声かけしよう
「こんにちは！！
どちらへおでかけですか？」

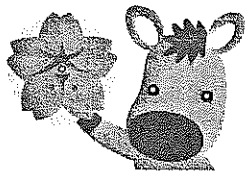


見つけたけど声かけは恥ずかしい
包括センターに電話で報告しよう

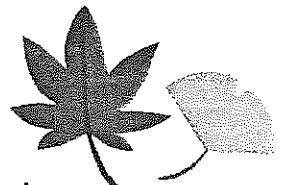


みまもりあい
プロジェクト

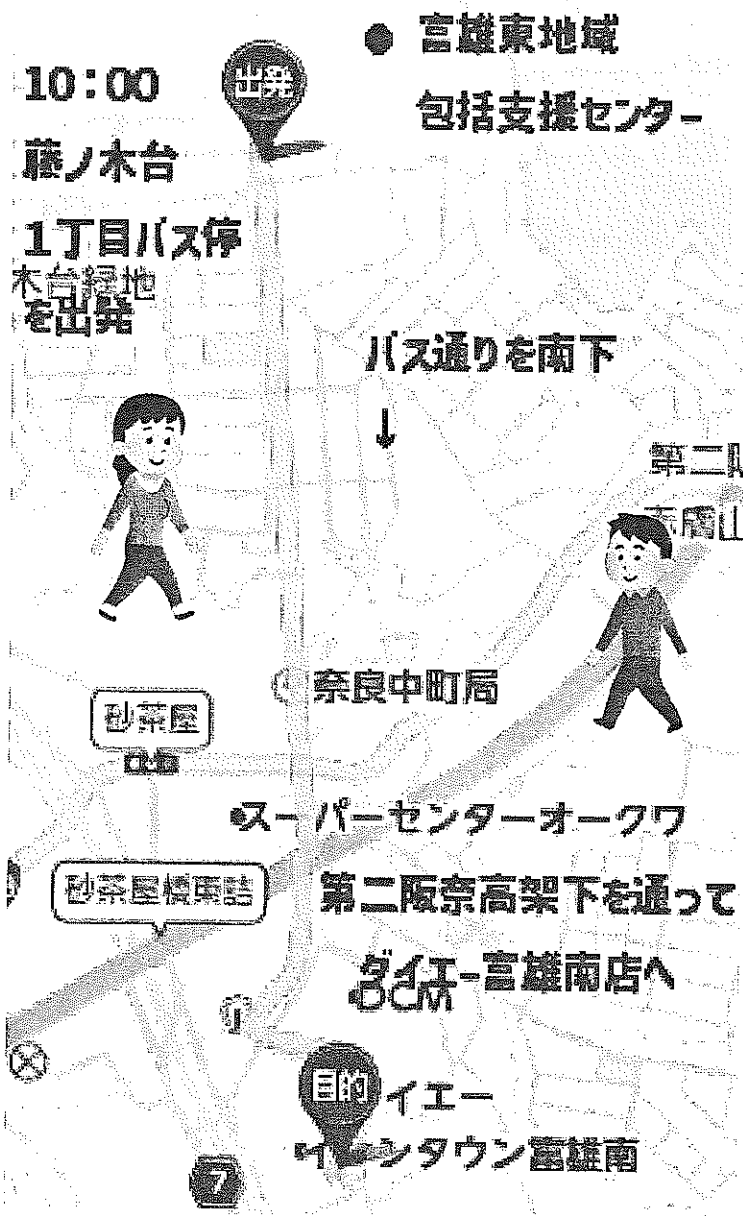




このルートを通ります！！



タイミングが少し違うだけで見守り隊の姿を見つけられなかった等の声を聞いています
認知症の人を捜している介護家族の気持ちも体験してみましょう



・声をかける時は正面からゆっくりした口調で

・普通の挨拶や雑談のような雰囲気、迷っているかどこへ行きたいのか等確認してみてください

例) 寒いのに精が出ますね、どちらへおでかけですか？
〇〇は私も知らないの、一緒に交番で聞きましょうか？

・声かけができない時は
「いつ、どこで見かけた」
「どの方向へ歩いてた」等の
情報提供をしていただくと、他の
探している方が見つけやすくなります

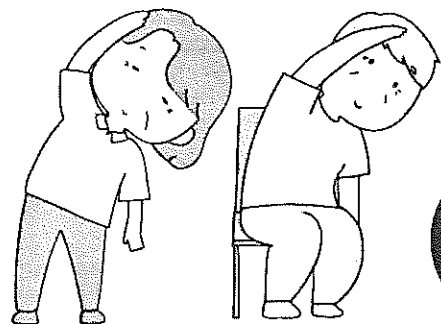
認知症の人に接する時は

はっきり やさしく ゆっくり みつめて じかく

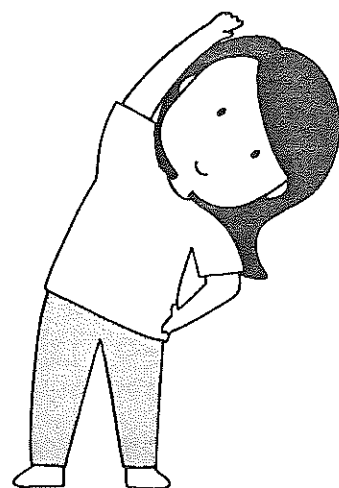
話しかけましょう！



健康は一日にしてならず



令和7年度



自分で動ける
幸せを！

参加費無料！

元気アップなら講座

【体操実技】

ストレッチ、筋トレ、転倒予防体操、
脳トレ、いきいき百歳体操など

※主に椅子に座って行う体操です

【持ち物】

運動しやすい服装、筆記用具、
上靴、水分補給の飲み物

申込・問い合わせ先



奈良市富雄東地域
包括支援センター

住所：奈良市大倭町2-22

電話：52-2051

土日祝日を除く9時から17時

参加者募集中

【専門職による講座】

- ①フレイルとは？認知症予防について
- ②口腔ケアについて
- ③聴覚機能の衰えを知ろう(講話のみ)
- ④高齢期の食生活
- ⑤地域での介護予防活動について

※講座内容の詳細は裏面をご覧ください。

※下記2カ所から会場をお選びください

■富雄南公民館2階集会室

- ① 10月 2日(木) 14時～16時
- ② 10月 16日(木) 14時～16時
- ③ 10月 30日(木) 14時～15時30分
- ④ 11月 13日(木) 14時～16時
- ⑤ 11月 20日(木) 14時～16時

富雄南公民館の駐車場は限られていますので、公共交通機関でお越しください。

■学園大和分館2階中会議室

- ① 11月 7日(金) 14時～16時
- ② 11月 14日(金) 14時～16時
- ③ 11月 21日(金) 14時～15時30分
- ④ 11月 28日(金) 14時～16時
- ⑤ 12月 5日(金) 14時～16時

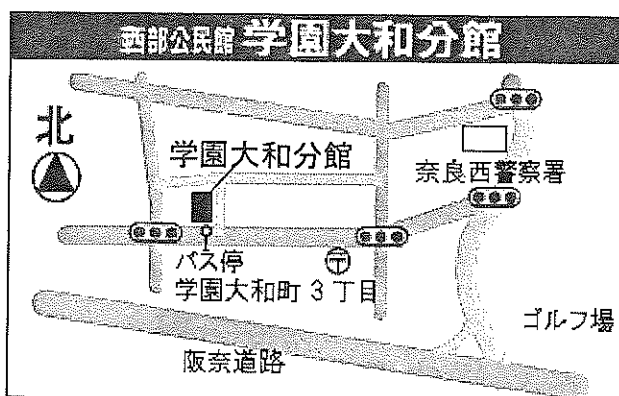
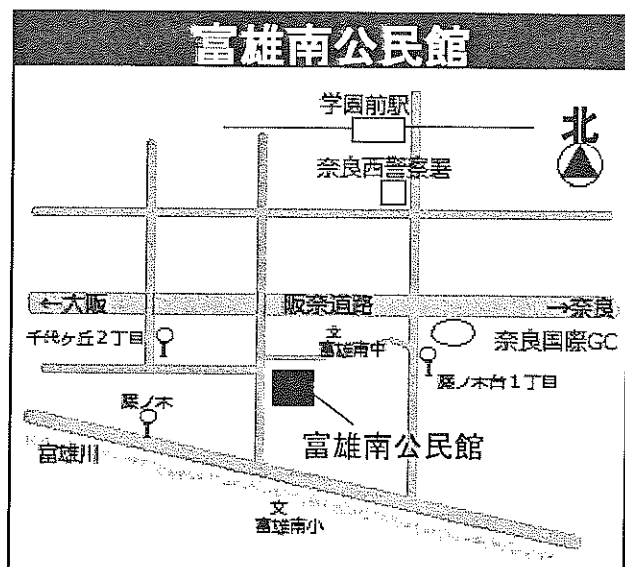
学園大和分館に駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください。

元気アップなら講座プログラム

講座内容		講師
1 回目	テーマ) フレイルとは？認知症予防について 健康体操 加齢とともに心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイルと呼びます。フレイル予防に役立つ「脳と身体をイキイキさせる新常識」を紹介します！	理学療法士 保健師
2 回目	テーマ) 口腔ケアについて 健康体操 お口のケア、きちんとできていますか？おいしく噛んで食事することは身体づくりの基本です。 ^{けんこう} 健口体操、パタカラ体操、唾液腺マッサージ、正しい口腔清掃の方法などをお伝えします。	歯科衛生士 健康運動指導士
3 回目	テーマ) ヒアリングフレイル(聴覚機能の衰え)を知ろう 65 歳以上の約半数の方に聞こえの問題があると言われています。これを放置すると、認知症やうつ病、要介護状態になるリスクが高まります。ヒアリングフレイルの予防と対策を学びましょう。	言語聴覚士
4 回目	テーマ) 高齢期の食生活について 健康体操 高齢期の身体の変化を知り、「食べるフレイル予防」に取り組もう。水分補給や減塩、タンパク質の摂取など、シニアのためのバランスの良い食事づくりのポイントをお伝えします。	管理栄養士 健康運動指導士
5 回目	テーマ) いきいき百歳体操 地域での介護予防活動について いきいき百歳体操は手足に軽いおもりをつけて行う体操です。筋力アップや転倒予防に効果が立証されています。地域での取り組みをご紹介します。	健康運動指導士 保健師

各会場の地図

※元気アップなら講座に関するお問い合わせは各公民館ではなく、
奈良市富雄東地域包括支援センター(☎52-2051)にお願いします。



* 近鉄学園前駅から「学園大和町五丁目」又は「西千代ヶ丘二丁目」行きバスに乗車し、「学園大和町三丁目」下車徒歩1分

*近鉄学園前駅南口よりバス
 「西千代ヶ丘2丁目」行き乗車、「千代ヶ丘2丁目」下車
 「赤膚山」「若草台」行き乗車、「藤ノ木台1丁目」下車
 *近鉄富雄駅よりバス
 「若草台」行き乗車、「藤ノ木」下車