相模原市キャラバン・メイト連絡会
発行：2018年3月

キャラバン・メイト通信

御報告

平成29年度相模原市 キャラバン・メイト活動報告会 を開催しました！

今年も、3月10日に相模原市キャラバン・メイト活動報告会が開催されました。
相模原市内で活動するキャラバン・メイトが1年間の活動を報告し、キャラバン・メイト同士が互いの活動について考えたり、情報交換を行う場として、毎年開催しています。
また、キャラバン・メイトの活動をより多くの市民の皆様に知ってもらえるよう、広報などで報告会の参加の呼びかけを行ってきました。
3年目となる今年、キャラバン・メイトさんから4題の活動報告をしていただきました。
『キャラバン・メイトの活動から感じたこと』、『のんびりカフェとの繋がりを大切に』、『29年度のキャラバン・メイトの活動を振り返って』、『“安心して暮らせる街”ってどのような街だろう　～ともに分かち合う仲間（パートナー）との活動を通して学んだこと～』。これらの演題のもと、日々の活動で感じたことなどをお話していただきました。
また、その後のパネルディスカッションでは、認知症の方の御家族が参加され、日々の生活の中でサポートして欲しい事、そうでない事など、生の声をいただき考える場となりました。

NEWS

相模原市が認知症サポーター養成状況「優良自治体」に選出されました。

地域包括ケア推進課長（左）と
キャラバン・メイト連絡会会長（右）

今年2月3日（土）に開催された、全国キャラバン・メイト連絡協議会主催の『認知症サポーターキャラバン平成29年度　表彰・報告会』において、相模原市が「認知症サポーター養成状況**優良自治体**（人口50万人以上の市町村）」に選出されました！
これは、平成28年12月から平成29年11月までの1年間に養成した認知症サポーターについて、総人口に占める割合の高い市町村が人口規模に応じて4自治体選出されるもので、相模原市は**6，108人**を養成しました。
相模原市の取組としては、昨年度の「じょいふるカフェ」の活動に続き、2度目の表彰となります。
キャラバン・メイトの皆様の活動が評価された結果だと思います。
みなさま、ありがとうございます！！

認知症サポーター養成講座に関する情報

農協で毎年開催！

相模原市農業協同組合では、毎年、新規採用の職員を対象に認知症サポーター養成講座を開催しています。
今年も、4月から働く新入職員に受講していただきました。
若い世代の仲間が増えるのは嬉しいですね！

豆知識～幸せホルモンを増やそう♪～

神経伝達物質のひとつである『セロトニン』は心のバランスを整え、安心を与える働きがあり、オキシトシンと共に幸せホルモンと呼ばれています。

セロトニンが不足すると“やる気が出なくなる”ことや“集中力がない”“イライラする”“眠れない”“起きれない”“頭が痛い”など身体や精神両面に不調を及ぼしてきます。

そんなセロトニンの1つの作用として『体内時計の調整と覚醒作用』があります。寝ている間、セロトニンはほとんど働いていませんが、網膜を通して光の情報を得るとセロトニンが働き始め、脳を覚醒させると言われています。

忙しく働いている方、高齢者や認知症状のある方などは生活のリズムが崩れやすいので、朝は、しっかりと光を浴び、セロトニンを働かせることを意識してみましょう。スッキリとした目覚めは、幸せな1日をもたらしてくれることでしょう。

【キャラバン・メイト連絡会の御案内】

キャラバン・メイトの皆様に、認知症サポーター養成講座の開催情報や研修・イベントなどのお知らせをメールやホームページで配信を行っております。

まだ御入会がお済みでない方は、下記事務局まで御連絡ください！

皆様の御入会をお待ちしております。

ホームページはこちら　↓↓↓↓

http://caravanmate.jp

ぜひ、御覧ください。

平成３０度の予定

5月19日	総会
7月31日	キャラバン・メイト養成研修
8月	スタートアップ研修
10月	現任研修
3月	活動報告会

＊詳細については随時、メールやお手紙・ホームページでお知らせします。

監修　NPO法人 Link・マネジメント
〒252-0206 相模原市中央区淵野辺4-4-2
TEL: 042-707-1603　FAX: 042-786-6631
e-mail: sagami-mate.network@link-npo.com

事務局　相模原市地域包括ケア推進課
〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15
TEL: 042-769-9249　FAX: 042-769-5708