

from

ほうかつ

令和8年6月発行

特集!

おもいやり、あつまれ!

地域をサポートする仲間を大・大・大募集!

～ お互いに気に掛け合い、支え合うやさしい檜葉町へ～

檜葉町では、住民の皆さんがこれからも住み慣れた地域でいきいきとした生活を送り、「みんなで支え合い 幸せを実感できる まち」の実現を目指して福祉関連計画に位置付けています。高齢者や障がいのある方が、地域で尊厳ある生活を維持し、安心して日常生活を送ることができるよう、また、認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で安心した暮らしを続けられる地域の支え合いや見守りがとても大切です。

例えば、もしも、

自分の家族が認知症になったら、どうしたらいいんだろう？
自分が認知症になったら、あなたはどうする？

～想像してみましょう!～

最近、母さん忘れっぽくなってきたけど…
こんな時はどうしたらいいんだろう。家族の関わりだけで大丈夫かな？

お父さんのもの忘れが進んで、いつの間にか出掛けて家に戻れなくなることが増えてきたわ。
そろそろ施設入所も考えた方が良くないかしら？

もし、おじいちゃんおばあちゃんが認知症になったら、私たちのことも分からなくなってしまうのかな？

どうしたら
良いか分からない

徘徊…
施設入所?

不安

STOP



- まずは目の前で**起こっている出来事**をよく見てみましょう。どんなことが出来ていますか？どんなことが難しくなっていますか？在宅生活が無理と判断するのは、いつ、だれですか？
- 次に、**正しく認知症について知る**必要があります。
- 認知症の方と関わる**体験の積み重ね**が大切です！

認知症を自分のこととして想像すると、身近に感じることはできないのでしょうか。特別なことをするわけではなく、例えば、困っている人が居た時に『自分ができることはなんだろう?』と考えて、話を聞き、気持ちを受け止める等の誰かが誰かを気に掛け、また別の誰かが誰かを助ける行動がめぐりめぐって、互いを気に掛け合い、助け合える行動により、優しい見守りの輪が広がっていきます。認知症になっても、年齢を重ねても、そういった地域の優しい目があることが、住み慣れた地域で安心して過ごすことができる理由の一つになるかもしれません。

檜葉町地域包括支援センターでは、地域のあたたかな支え合い活動を地域の皆さんと一緒にしています！こんな地域活動に参加してみませんか？

認知症サポーター養成講座



地域の中で支え、あたたかく見守る応援者の一員へ!

『認知症について、自分ごととして考えてみましょう』

認知症サポーター養成講座では、認知症についての正しい知識と、認知症の人やその家族への接し方や対応について学び、認知症の人を温かく見守る応援者『認知症サポーター』を養成する講座のことで。認知症サポーターとは**何か特別なことをする人ではありません**。認知症を**正しく理解**し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で接することが大切です。認知症サポーター養成講座を随時、開催しています。行政や企業、団体、学校、地域の場へ認知症サポーターの輪を広げていきます。

※認知症サポーター養成講座のご希望があればいつでもご連絡ください。

チームオレンジ活動

さらにステップアップ!

認知症の知識を身に着いたら、次は…さらに一歩進んだ活動として、見守り、傾聴、助け合い活動を認知症の方、家族、地域の団体と協力・連携したチームでの支援活動があります。檜葉町に暮らす私たちがひとつのチームとなり、認知症になっても安心した暮らしを続けられるように、**地域の皆さんと一緒に作り上げる支え合いのネットワーク**です。

《大切なポイント》

認知症になった**本人もチームの一員**として活動しています。



見守りやちょっとした声かけがその人の安心感や助けにつながります。

どんな活動をしているの?

- ・外出支援
- ・見守り、声掛け
- ・傾聴
- ・困りごとのお手伝い

月1回開催中!

ものづくりカフェ

『ものづくりカフェなごめ～る』では、年齢や性別、認知症や障がいがある無し関係なく、誰もが集える場として定期開催しています。物づくりや体を動かすことで脳や体の刺激となったり、何よりも、参加者同士でお話をしたりと、楽しみながら行うことが、心と体の元気につながっていきます！支え合う仲間として参加していただける方、大募集中です!

- 活動内容の例
- ・新聞紙でかごづくり
 - ・折り紙作品作り
 - ・音楽会
 - ・運動会

- 開催場所
- ・保健福祉会館
 - ・薬局
 - ・やまゆり荘
 - ・リリー園 等

次回は、

日時 6/22 (月) 午前中

場所 ならは薬局

お気軽にお越しください♪

認知症になっても住み慣れた地域で可能な限り暮らしていける町づくり、認知症の方を優しく応援できるやさしい檜葉町を目指していきましょう!

高齢者・障がい者の総合相談窓口

TEL:0240-25-4155 FAX:0240-25-4156

〒979-0604 檜葉町大字北田字鐘突堂5-5 (檜葉町保健福祉会館3F)

Email: naraha-houkatsu@car.ocn.ne.jp



お気軽にご相談ください。



地域
ミニテイ

それぞれが特別な オンリーワン!

～その① 大坂元気あっぷ教室～

とある日の大坂元気あっぷ教室におじゃますると…
こんな会話が聞こえてきました



子どもたちも一緒に
お出かけできる夏の
計画を立てるよ♪

アオダイショウが
出る時期になって
きたね～!

米こうじ売ってた
から、昔ながらの
甘酒を作ったよ。
飲んでみてね

学校帰りに
遊びに来たよ!

昔は、毛布にくるんで
甘酒発酵させてたよね。
懐かしいなあ～

おかえり～! 学校
楽しかったかい?



ここが
すごい!

みんなが参加
しやすい!

話し合い
の宝庫♪

地域ぐるみ
で学ぶ

まとめ

アットホームな雰囲気が、大坂元気あっぷ教室の魅力!

大坂元気あっぷ教室は、いつも和やかな笑いに包まれています。お互いに声を掛け合って送迎したり、健康不安がある参加者に「みんなの顔を見れば元気になるよ。出てこなきゃだめだよ～」と誘いに行くこともあります。何気ない声の掛け合いや気に掛け合いは、社会参加しやすいきっかけにもつながります。これは、**檜葉町が目指している地域包括ケアシステムのひとつ「みんなが参加しやすく、つながりが持てるまちづくり」**そのもの! 気心の知れたアットホームな雰囲気は、大坂元気あっぷ教室の大きな魅力ですね♪

地域エピソードを ご紹介♪

◆地域には“物作りの達人”がいっぱい!

Yさん(80代男性)もその一人です。Yさんは新聞チラシを使ったかご作りの達人で、一日の多くを創作活動に費やしています。震災前から続けており、作業部屋には所狭しと新聞かごや千羽鶴が並んでいました。4cm四方の折り紙で作られた千羽鶴も壮観! 1日100羽近く折る日もあるそうで「手先を動かすと老化防止になる」と、黙々と作業する日々が続いていました。



◆自宅だけではもったいない! かご作りを社会参加につなげたい!

「地域の皆さんにかご作りを教えてもらえませんか?」とお誘いし、地域包括支援センターで開催している『物作りカフェなごめ～る』に来ていただきました。Yさんの分かりやすい指導のおかげで、参加者の皆さんもかご作りのコツを習得し、和気あいあいと作業は進みました。何気ない会話の中から、実は共通の知り合いが多くいることが分かったり、昔話に花が咲いたり、顔の見える関係性が生まれていました。参加者から要望があがり、今後も企画することになりました! Yさんが一人で行っていたかご作りは、住民参加型の『物作りカフェ』という通いの場に発展し、地域の輪が広がっていくのを感じる時間となりました。



みんなのつぶやき「私、〇〇と葛藤中です!」

センター長 江尻

「面倒くさい」と葛藤中!

物事を前へ進めようとする時、面倒だなと思うことを避けて、決まって上手くいかない。
“面倒なこと” = “やるべきこと”
自分に言い聞かせています。

生活支援コーディネーター 小林

「減塩」と葛藤中!

先日、血液検査を受けたところ、腎機能の検査値が低下していると分かりショック…。医師からは「大丈夫ですよ」と言われましたが、食生活を見直したいと思いました。でも、塩辛いものっておいしいんですよね。

社会福祉士 岡崎

「早寝・早起き」と葛藤中!

私が葛藤していることは、休みの日の朝の「まだ眠りたい」という気持ちと、「休みがもったいない」という気持ちがせめぎ合っていることです。なるべく、早寝・早起きをめざしています!!

看護師 馬上

「買い物」で葛藤中!

買い物に行くと私の葛藤が始まります。高いけれど良質なものが、安くてたくさんか…。質か量かの葛藤です。結果、買いません。使うものはお金ではなく、時間なのです。