

■ 介護者のついで (予約不要・参加無料)

認知症の方とその家族の支えあいの場で、どんなにでも気軽に参加できます。現在、約10人で脳トレや体操・情報交換を行っています。ぜひご参加ください。

- 日時：毎月第3火曜日午後1時30分～3時30分
- 場所：地域福祉会館

ゆっくり話すことができ
よかったです

気持ちが分かってもらえるので、
安心した時間を過ごせた



参加者の声

皆さんの話を聞いて、
大変なのは自分だけではない
ことが分かって安心した

状態はそれぞれ違うが、
工夫をしていることを参考にしたい

■ ゆずのきカフェ (認知症カフェ) (予約不要・参加無料)

認知症の方を介護している方が集まり、情報交換を通じて交流を図っています。女性はもちろん、男性も参加しています。

- 日時：11月25日(毎月第4土曜日) / 12月は16日に開催) 午後1時～3時
- 場所：認知症疾患医療センター池田病院

■ 認知症を知ろう (認知症サポーター養成講座) を開催

認知症についての正しい知識の普及を目的に、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターは特別なことを行うのではなく、認知症の方や家族を温かく見守ることで、地域での支え合いを目指しています。今年度は、すでに900人を超える方が受講しています。銀行やスーパーなどから、従業員向けの講座の要請も増えています。



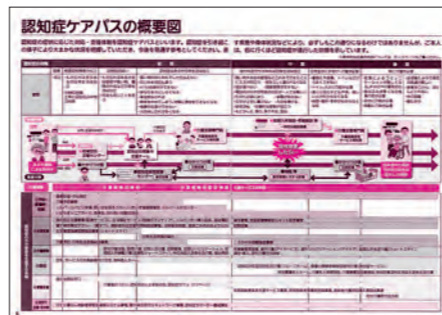
■ 「龍ヶ崎市認知症あんしんガイド (認知症ケアパス)」を配布しています



認知症の症状に応じた対応・支援体制を概要図にしたものを、「認知症ケアパス」といいます。当市ではこの概要図の他、認知症の病気や予防、認知症の方との接し方や相談窓口・相談医療機関の紹介を、冊子にまとめた「認知症あんしんガイド」を作成しました。自分の年表や健康状態などを記載できるページもあります。高齢福祉課窓口や各コミュニティセンターで配布しています。ぜひご利用ください!

A4 サイズ 20P / フルカラー

- ▼主な内容
- 認知症の相談窓口
- 認知症相談医療機関
- 認知症の進行に合わせて受けられる支援
- 認知症を予防するために
- 若年性認知症について など



● 認知症に関する相談窓口

- 龍ヶ崎市地域包括支援センター ☎ 64-1111 (代表)
- 在宅介護支援センター竜成園 ☎ 62-9865
- 在宅介護支援センター涼風苑 ☎ 63-0138
- 在宅介護支援センター牛尾病院 ☎ 66-7555

お気軽に
ご相談ください



地域包括支援センターは、高齢者の皆さんの健康や生活上の不安、介護に関する事など、本人・家族からの相談・支援を行っています。

いつも身近に!

地域包括支援センターです。



■ 問い合わせ・申し込み：地域包括支援センター (高齢福祉課内) ☎ 内線 277

● 平成29年度から「高齢者地域ふれあいサロン活動支援事業」がスタート!

地域の身近な場所で、誰もが気軽に立ち寄り自由な時間を過ごすことができる「高齢者地域ふれあいサロン」。運営はどなたでもできますが、市の支援が受けられるのは、次の全てに当てはまる活動です。



- 介護予防活動を含む高齢者の健康・生きがいなどに関する趣味活動・教養講座などを開催していること
- 高齢者と認知症や障がいのある方との交流や、子どもなどとの世代間交流のある活動
- 1日2時間以上で週1回以上活動していること
- おおむね65歳以上の方が5人以上参加している活動

市では「高齢者地域ふれあいサロン」の支援を行っています

今年度、市では次の5つの活動に①活動開始準備費②活動費③活動場所維持費の支援を行います。

※今年度の支援の募集は終了しています

<p>長基会</p> <p>囲碁</p> <p>▶場所：長山コミュニティセンター</p> <p>▶参加人数：15人</p>	<p>浅間ヶ浦自治会サークル活動</p> <p>編み物・体操・木目込み人形・手芸・読書など</p> <p>▶場所：浅間ヶ浦自治会館</p> <p>▶参加人数：15人</p>	<p>関区わいわいサロン</p> <p>パッチワークなど</p> <p>▶場所：大宮町関区公民館</p> <p>▶参加人数：6人</p>
<p>城ノ内いきいきサロン</p> <p>シルバーリハビリ体操・習字・詩吟・ステンシル・ナンプレなど</p> <p>▶場所：新世紀邑コミュニティハウス</p> <p>▶参加人数：20人</p>	<p>長山高齢者ふれあいサロン</p> <p>歌う広場ふれあい活動・世代間交流(昔遊びや昔話で子どもたちとの交流)・健康・生きがいに関する趣味講座</p> <p>▶場所：長山コミュニティセンター</p> <p>▶参加人数：20～30人</p>	

● 9月は茨城県認知症を知る月間。当市の今年の取り組みを報告します

■ 認知症講演会

9月6日、文化会館で開催した認知症講演会には、市民など180人が参加しました。筑波大学医学医療系精神医学教授/筑波大学附属病院認知症疾患医療センター部長・新井哲明先生を講師に招き、「物忘れと軽度認知障害」について講演いただきました。



軽度認知障害(MCI)は、物忘れなどの軽い認知機能低下の訴えが本人または家族からあるが、日常生活全般に支障がない状態を言います。軽度認知障害の段階で発見し認知症予防に取り組むことで、発症の予防や進行を遅らせることが可能だと言われています。進行を防ぐためには、有酸素運動やバランスの良い食事など、生活習慣病予防を心がけることなどのお話がありました。

講演のほか、認知症相談ブースや介護用品展示コーナーも盛況でした。

■ RUN 伴 (ランとも) 茨城

RUN 伴は、認知症の方や家族・支援者・一般の方がリレーをしながら一つのタスキをつなぎ、ゴールを目指すイベントです。RUN 伴の茨城県版では、当市役所駐車場もタスキの受け渡し場所となりました。

