

● 私たち、認知症サポーター！



蚕桑小学校 5年
小口 陽次郎 さん

認知症の方に対して、周りの人のサポートが大切だとわかりました。僕も優しく接していきたいです！



おーばん 白鷹店
鈴木 美恵 さん

養成講座での実践による学習がとても参考になりました。困っているお客さまを見かけたら、勇気をもって声をかけていきます！

支え合う、地域の輪

認知症サポーター養成講座



あなたもできる、身近な支援

白鷹町では、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。認知症サポーターを養成する講座は、町内企業の従業員をはじめ、小・中学校の児童生徒などさまざまな方に受講いただいています。



を自らすすんで行います。また、受講者にはサポーターの証となる「オレンジリング」を配布しています。白鷹町では、これまでに約3千人が受講しました。今後も随時、開講しますのでご希望の際は、白鷹町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

【特集記事に関する問い合わせ】

健康福祉課地域生活支援係 ☎ 86-0213

まずはご相談ください！！



☎ 86-0112

白鷹町地域包括支援センター

【認知症相談窓口】

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。認知症のほか、介護や健康、医療など、さまざまなご相談を受け付けております。秘密は守ります。安心してご相談ください。

白鷹町地域包括支援センター



荒砥地区にある一軒家で、毎月1回開催される「のどかカフェ」。認知症の方やそのご家族、また認知症予防を目的とした方など、集まる人はさまざま——。

認知症についての勉強会や町の散策などのイベントが行われ、お茶を飲みながら楽しく交流でき、とにかく笑い声の絶えない集いの場となっています。

今回は、のどかカフェを運営するボランティア団体であるちょぼらの会の飯澤とよさんに、活動についてお話を伺いました。

認知症の方やそのご家族の方、
認知症に関心がある方など、
この町に暮らすどんな方でも
気軽に集まれる場所が「のどかカフェ」。
みんなで笑って、楽しく学ぶ。
不安も悩みも、共有できるから、
明日に希望が見えてくる——

ちょぼらの会 のどかカフェ ～認知症カフェ～

気楽に集まれる場所

認知症カフェとして毎月開催している「のどかカフェ」には、認知症の方をはじめ、そのご家族や認知症に対して不安や関心がある方など、約10名ほどが参加しています。

内容は、認知症に関する講演や勉強会、時には参加者で町を散策したりと、さまざまなメニューで楽しく認知症と向き合う活動です。

このカフェでは、とにかく皆さんが笑顔で会話を楽しんでいるのが特徴です。認知症の方とそうでない方との間に壁はなく、何気ない会話で笑っている様子が伺えます。認知症になると、交流を諦めてしまう方も多いですが、このカフェがそういった方々と地域がつながる場所の一つになれるように、スタッフで力を合わせて頑張っています。

みんなで前向きに考える

いざ、自分の認知能力に違和感を覚えると、とても不安になります。一人で考えるほど不安は増し、認知症に対す

ちょぼらの会 飯澤 とよ さん



る恐怖と拒絶が襲うこともあります。しかし、その不安をみんなで共有すると、前向きに考えることができます。以前に、早期受診が重要だということ、中々病院に行く勇気がないという話になったとき、「一人で行くのが怖いなら、ここにいるみんなでバスに乗って行けばいいよね。認知症バスツアーのような！」と全員で笑い合ったことがあります。すごく良いアイデアだなと思ったと同時に、こうした交流の場があることで、前向きに考えることもできるのだと改めて実感しました。

一歩踏み出す勇気を——

認知症の方が、住み慣れた地域で長く生活できるための地域ネットワークがとても重要で、ここがその一つとなる

ように活動するのが私たちの役割です。認知症は早期発見と治療が非常に効果的なのですが、重症化してからの受診が多い傾向があります。それは、認知症が恥ずかしいと隠したがるものであり受け入れがたいものだからです。しかし、そういった気持ちはできる限り持つてほしくないのです。早期に治療すれば改善が見込める病気だからこそ、後々苦しむ前に勇気を持って受診してほしいと思います。ただ、勇気もそう簡単に手に入られるものではありません。だからこそ、皆さんにとってこのカフェが勇気を持てる居場所の一つになりますので、ぜひお気軽に足を運んでいただければと思います。