

認知症コーナー

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。

今回のテーマ **認知症サポーター**



「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指して、平成 17 年に誕生しました。

「認知症サポーター養成講座」を受講した人なら誰でもなれる、認知症の人やその家族の「応援者」のことです。

オレンジリングを持っている方が、「応援者」＝「サポーター」の証となっています。恵庭市には、7,000 人を超える方々が受講しています。

??認知症サポーターって何をするの??

特別に何かを行う必要はありません。認知症を正しく理解してもらい、そのうえで、自分のできる範囲で活動できればいいのです。

- 友人や家族にその知識を伝える
- 認知症になった人や家族の気持ちを理解する
- 隣人あるいは商店・交通機関等、まちで働く人として、できる範囲で手助けをする



活動内容は人それぞれです。

??認知症サポーター養成講座って何??

認知症キャラバンメイトと言われる講師が、認知症の基礎知識や対応方法などを90分程度お話しします。

受講料は無料で、テキストも講師が用意します。

恵庭では、年数回の定期開催の他に、受講希望者に合わせた場所や時間で行っています。



出前講座にて養成講座を開催していますので、興味ございましたら、ぜひご連絡ください。

編集
発行

恵庭市みなみ地域包括支援センター

たよれーる みなみ ☎(0123)34-8467

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 (特別養護老人ホーム“恵望園”内)

たよれーるみなみだより 平成30年度 春号

新年度のご挨拶

日頃より地域の皆さま方には、たよれーるみなみの諸活動に対しまして温かいご支援、ご理解とご協力をいただきまして、心より感謝しております。

「高齢者の身近な総合相談の窓口」として活動を始めてから、おかげ様でこの春には 11 年目を迎えました。

少子高齢化が進み、1 人暮らしの高齢者や高齢者世帯が増える中、暮らしやすい地域づくりが求められています。そんな中、今年度たよれーるでは、新たに生活支援コーディネーターが配置されました。地域の皆さまと一緒に考えながら、住みやすい地域づくりに取り組んでいきます。

新たなメンバーを迎え総勢 8 名となりましたが、今後も「誰もが相談しやすいセンター」を目指して取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願い致します。

みなさんの住まいの地域を担当する、たよれーる みなみ の職員です。

よろしく
お願いします!



担当地区

有明町 大町 文京町
 牧場 盤尻 桜森
 恵央町 幸町 柏木町
 美咲野 桜町 駒場町
 白樺町 恵南

たよれーるの仕事って何??

たよれーるでは個別相談だけでなく、町内会やサロン、老人クラブなど、お住まいの地域で介護や予防、健康などについて少しでも多くの方々に知っていただくために「出前講座」を行っています。今回は、講座の様子とメニューの一部をご紹介します。

～前年度行った講座の様子～

「認知症の予防」



講話だけではなく、楽しみながらできる体操や脳トレーニングも紹介しています。

「住み慣れた地域で安心して暮らすために」



どのような地域で暮らしたいか、皆様のご意見を聞きながら、一緒に考えていきます。

上記以外の講座の一部をご紹介します

- 介護保険・総合事業について
- 高齢者の権利を守るために
- 季節に合わせた健康づくり
- 今から始める介護予防 など

出前講座ご利用について

- 出前講座の時間は1時間程度を目安におこなっています。
- 料金はかかりません。
- 内容、時間帯については、できるかぎりご要望に応じます。



興味・関心のある方は遠慮なくご依頼、お問合せ下さい。

生活支援コーディネーターが配置されました

生活支援コーディネーターとして、勤務することになりました吉田祥子よしだしょうこです。4月より、たよれーるひがしから異動してきました。恵庭に住み、夫と子供3人、犬と暮らしています。

生活支援コーディネーターは、地域の皆さまの困りごとを把握しながら一緒に考え、『支え上手・支えられ上手』の地域づくりを目指して活動していきます。

地域の皆様との関わりの中で身近な存在となれるよう頑張りますので、よろしくお願いします。



介護者の力になれるように！！

たよれーるでは、普段の介護の大変さや悩みなど、介護者同士でおしゃべりをする機会や、少し介護から離れてリフレッシュしていただくために、**家族介護者交流会**を企画しています。

スウィートグラスでお茶会

2月に、盤尻にある喫茶店「スウィートグラス」にご協力いただき、交流会を開催しました。今回初めて参加する方もいましたが、お茶とケーキを食べながら、他の参加者とともに故郷の思い出話がはずみ、楽しい時間を過ごしていただくことができました。



男性介護者の集い ケアメンの会



3月に、介護をしている男性を対象とした交流会を開催しました。季節外れの大雪に見舞われましたが、4名の方が参加してくださいました。当日は、長らく奥様の介護をしている方の体験談を伺い、皆さん興味深く聞かれていました。また、参加者同士で、介護だけではなく、家事などの不安についても相談し合うことができました。

次回予告

5月29日(火) 10:00～15:00

内容：小樽観光散策・ガラス工芸体験

定員：15名 参加ご希望の方はお問合せください。