

# みずべの苑 あんしんセンターだより



第58号 '16. 5. 1

## 認知症サポーター・オレンジリング

### をご存知ですか？

「認知症サポーター」とは、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目標に認知症について正しい理解を持ち、認知症の方やご家族を支援する応援者です。

「認知症サポーター養成講座」を受講すると、どなたでもなることができ、また「認知症サポーター」になると認知症サポーターの証である「オレンジリング」が渡されます。北区には1万4000人の認知症サポーターがおり「オレンジカフェ(認知症カフェ)」などで、活躍されている方もいらっしゃいます。

◎認知症を持つ「佐藤雅彦さん」の言葉◎

「認知症になって確かにできなくなることはあります。しかし、出来ることも残されています。本人も周囲も認知症当事者が前向きに生きて行けるようなサポートを期待したい。」

「家族ならば、毎朝新聞をポストに取りに行くなど簡単な役割を持たせて、生き生きと生活してもらうこと」

佐藤さんは第三者の理解と手助けがあればアクティブで自立した生活ができることを証明している方であり、また「認知症になっても希望と尊厳を持って生きる」そんな思いを胸に行政に当事者としての発言を続けていらっしゃる方でもあります。

「認知症」という病気＝「何にも出来なくなる」と考えていらっしゃる方も多いと思いますが、実は「何も出来なくなる」訳ではなく、さりげないサポートや簡単な工夫があれば「できる」こともたくさんあります。

「認知症サポーター」は「なにか」特別な事をする人ではありません。「温かい目で見守る」ことから始めてみませんか。

もう少しお手伝いが出来そうかなと思ったら一歩進んで、困っている方には「何かお手伝いできることがありますか？」と声をかけてみてください。ご家族には「大変ですね。お互いさまですから、お気遣いなく」とねぎらいの言葉をかけてみてください。きっとご本人やご家族の心グッと楽になることでしょう。

★★認知症サポーター養成講座を開催します★★

日 時：5月20日(金) 14:00～15:30

場 所：志茂東ふれあい館(志茂4-44-1)

申込み：みずべの苑高齢者あんしんセンター(5941-6722)にお電話ください。

裏面もあります

～ 認知症予防講演会 ～

認知症サポート医・木原幹洋医師をお呼びして、

「千の風になる前に認知症予防に取り組みませんか？」

というテーマで認知症にならない生活習慣や軽度認知症についてのお話しを

5月12日に伺いますが、おかげさまで定員がいっぱいとなってしまいました。

沢山の方からお話を聞きたいとのご要望があり、それを受け下記の日程で同講演会を録画した DVD 上映会を開催することとしました。この機会にお話を聞いてみませんか？

★ 6月1日(水) 14:00～15:30 志茂東ふれあい館

★ 申込み先：みずべの苑高齢者あんしんセンター 5941-6722

★ 5月の行事予定 ★

日時	名称	内容
5月6日(金) 14:00～15:30	神谷なつかしサロン 場所：神谷ふれあい館	懐かしいあの歌、この歌、みんなで歌いましょう。お茶やコーヒーもご用意しております。
5月2日(月) 12日(木)27日(金) 10:00～12:00	井戸端サロン 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	年齢、性別も問いません。昨日見たテレビのこと、最近あった楽しかったこと、悲しかったことなど…お茶を飲みながら、お話ししませんか？
5月13日(金) 14:00～15:30	懐かしサロン 場所：志茂5丁目民家 *詳細はお問い合わせください	みずべの苑は遠くて…と言う方、是非遊びに来てください。今月は折り紙で「富士山の小物入れ」を作ります。落語の上映や脳トレドリル、塗り絵も用意しています。
5月16日(月) 14:00～15:30	ふれあいサロン 場所：志茂東ふれあい館	レッツ！「脳トレ・レクリエーション」 グループになって簡単なゲームやレクリエーションをします。みんなで楽しみましょう！！
5月19日(木) 10:00～11:30	大人の折り紙くらぶ 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	今回はちょっと変わった「あやめ」と「かえる」を作成します。みんなで教え合いながら、楽しく作成していますので、ぶきっちゃんも初心者さんも遊びに来てください。
5月26日(木) 14:00～16:00	映画サロン 「ペコロスの母に会いに行く」 場所：志茂東ふれあい館	認知症の母親の介護体験をもとにした映画です。介護を通した母と息子の触れ合いが笑いと涙いっぱい描かれています。
5月28日(土) 13:30～15:30	認知症カフェ「おむすび」 場所：志茂2丁目・町会会館 (志茂2-40-6)	認知症の方やそのご家族、認知症について関心のある方など、どなたでも結構です。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしませんか？

発行元：みずべの苑高齢者あんしんセンター

〒115-0042 北区志茂3-13-5 信濃ビル1階

☎ 5941-6722 FAX 5941-6723

「みずべの苑高齢者あんしんセンター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしております。

