



認知症とともに
このまちですっと、
笑顔で生きるため—

毎年9月21日は
世界アルツハイマーデー



認知症はさまざまな原因で脳の細胞が減ってしまい、働きが悪くなるために起こる脳の病気による症状で、だれにでも発症する可能性があります。認知症が重度になると物忘れがひどくなり、できていたことができなくなり今までのような生活が送れなくなります。発症してすぐに何もできなくなるということはありません。地域とのつながりを維持し、その人なりの役割を持つことで認知症の進行は遅らせることができます。

今回は、認知症の方が地域とのつながりを持つことができるように開催されている「認知症カフェ」をご紹介します。

- ① 参加者やスタッフと他愛ないおしゃべりを楽しむことができます。
- ② スタッフや専門職に相談できます。
- ③ 歌や工作、ゲームなどのプログラムを用意して、認知症の方の潜在能力を高める活動を取り入れて行います。
- ④ 医療や介護など、各専門職が役立つ情報を提供しながら、みんなが学ぶ時間を持ちます。
- ⑤ 認知症の方がお客さんとしてではなく、食器を洗ったり、コーヒーを淹れたり、スタッフと一緒に役割を担っていただくこともあります。
- ⑥ 認知症の当事者同士、家族同士で話し合えます。

※開催場所によってプログラムや内容は異なります。

「認知症カフェってなに？」
認知症カフェの目的は、認知症の方や介護者が地域の方と気軽に交流して、息抜きをしたり情報交換したり、時には悩みを相談できる場を提供することです。また、地域の方に認知症の理解を深め、認知症になっても安心して過ごすことができる地域づくりを目指しています。参加者に制限は何もありませんので、お子さんから高齢者までどなたでも参加することができます。少しでも興味があれば、ぜひ参加してみてください。

～田村市内の認知症カフェを紹介します～



名称	開催日時	会場	参加費	問い合わせ先
は～とカフェ	第3日曜日 午後1時30分～ 3時30分	JA福島さくら は～とらいふ 船引「は～と交流館」	200円	は～とらいふ船引 ☎73-8580
ふれあいカフェ 「ひまわり」	第1火曜日 午後1時30分～ 3時30分	大越ふるさと館1階 「消費拡大交流室」	100円	田村市地域包括 支援センター ☎68-3737
ふれあいカフェ 「たんぽぽ」	第1日曜日 午前10時～正午	神保駅前のマルタカ	200円	NPO法人 サポートたむら ☎78-3112
まどかカフェ	第3土曜日 午前9時30分～ 11時30分	旧都路在宅 介護支援センター	無料	特別養護老人ホーム 都路まどか荘 ☎75-3133

※お住まいの地区を問わず、全てのカフェに参加いただけます。開催時間中の出入りは自由です！
詳しい内容は各事業所へお問い合わせください。
☎田村市地域包括支援センター ☎68-3737

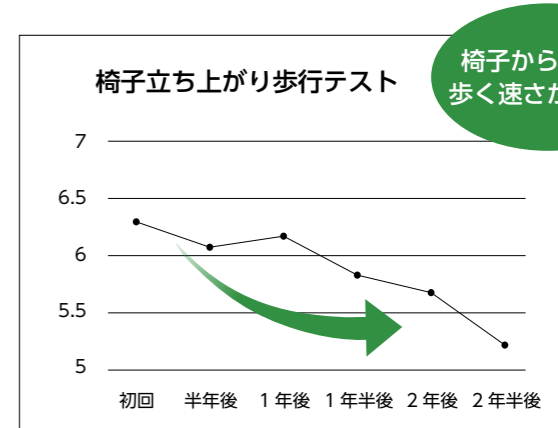
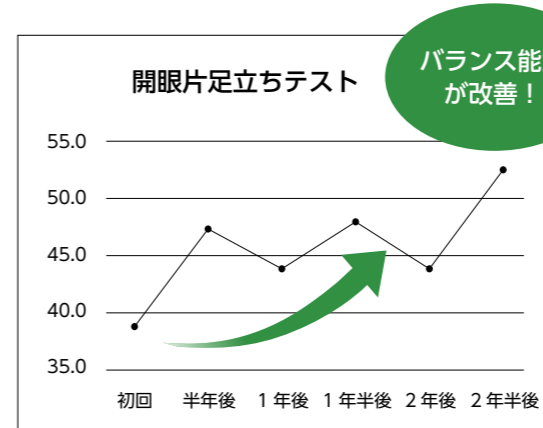
いつまでも、自分らしく生活をするために！

「運動サロン」に参加しませんか？

「運動サロン」の合言葉は「若いうちから」「年をとっても」「集まれば続けられる！」です。市内では、滝根6カ所、大越8カ所、常葉8カ所、都路8カ所、船引21カ所の「運動サロン」があなたの地域の身近な集会所で通いの場として活動しています。

- ・参加人数はサロンによって数人から数十人。
- ・年代層は60代中心のグループから50代から80代と幅があります。参加者の中には運動は少しにして…みんなと会えるのを楽しみに参加している方も。
- ・運動の内容は、田村市オリジナル体操「元気・筋力モリモリ体操」です。「元気・筋力モリモリ体操」には通常版、簡易版、椅子を使ったものがあり、自分にあった内容で運動することができます。

皆さんは片足立ちが何秒できますか？椅子からの立ち上がりに苦労するようになっていませんか？「運動サロン」で週1回、効果的な体操を行っている方は、年を重ねるほどに、バランスをとる力が強くなり、椅子から立ち上がって歩くスピードが速くなっています！



【無料体験教室のご案内】
運動不足を感じている方など3人程度の仲間が集まったら、市民課へご相談ください。
職員が各地にお伺いし、体験教室を開催します。まずはお気軽にお問い合わせください。
☎市民部 市民課 ☎82-1112

すごい!!年をとるほどに
転びにくい体にな
ってるカブ〜!



広告欄 Advertisement

有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課 (☎0247-81-2117) へ