

●「この活動をいつまで続けたいかはわかりませんが、」  
 ●「この活動をいつまで続けたいかはわかりませんが、」



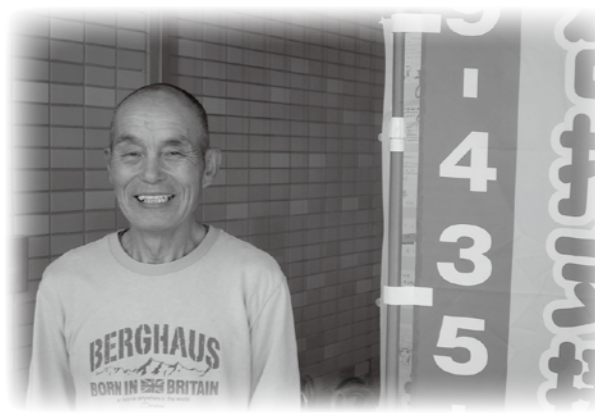
●「この活動をいつまで続けたいかはわかりませんが、」  
 ●「この活動をいつまで続けたいかはわかりませんが、」

●「この活動をいつまで続けたいかはわかりませんが、」  
 ●「この活動をいつまで続けたいかはわかりませんが、」

●「この活動をいつまで続けたいかはわかりませんが、」  
 ●「この活動をいつまで続けたいかはわかりませんが、」

認知症サポーターとしての活動（挨拶かけ運動）  
 特別な「じぶでなく、日々のルーティンの中で」

大柿 昭三さんインタビュー（町内在住 74歳）



- 大柿さんのとある一日のスケジュール
- 7:00 朝食
  - 7:45 ウォーキング
  - 10:00 自宅の用事
  - 12:00 昼食
  - 13:00 自分が作成したホームページ（山歩き）の作成
  - 15:00 いきいきセンター プール
  - 19:00 夕食
- ※サロンのお世話などもされている。

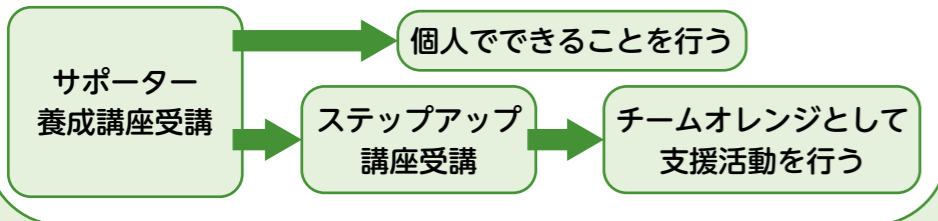
●ウォーキングの目的は？  
 40年ほど前に、健康管理の一環でランニングから始めた。膝を痛めたこともあり、今では、ウォーキングに変更している。ランニングの頃には、自身の健康のことだけであったが、認知症サポーター養成講座を受けたことや、民生委員やサロンのお世話などを経験するなかで「地域」に目を向けるようになり、地域の力になれないかと思うようになった。毎日行っているウォーキングをしながら、できるだけ出会う人に挨拶をすることから始めてみたところ、挨拶を返してくれる人もいれば、キョトンとして返してくれない人もおり、落ち込むこともあった。ながーい時間をかけてやっと挨拶を返してくれる人ができた時には心の中で「やったー」と思う。高齢の方などは、返事がなくても、耳が聞こえないのでは？と考えるようになった。

ウォーキングをしながら、「お互い頑張ろうね！」など、励まし

チームオレンジの活動に参加しませんか？

2025年には、65歳以上の5人に1人になると言われ、誰もがなりうる病気である認知症…。認知症サポーターとして、できる範囲で手助けを行うという活動の任意性は維持しつつ、ステップアップ講座を受講した認知症サポーターなどが支援チームを作り、認知症の人やその家族の支援ニーズに合った具体的な支援につなげる仕組み（「チームオレンジ」）を地域ごとに構築することが、認知症になっても暮らしやすい町にしていくためには大切となっています。

自助（自身で考え、自身で解決する）、共助（介護保険サービスなど）、公助（行政機関などが提供するサービス）だけでは補えない部分があり、互助（地域住民の支え合い）を高めて地域力を強化していくことが、自分を含めた誰もが住み慣れた町で暮らし続けるために必要となっています。



▶問合せ・申込み 播磨町地域包括支援センター(認知症相談センター)  
 ☎079 (435) 1841 ㊟079 (435) 1730 お気軽にお問い合わせください。



※1 安心キーホルダーとは  
 認知症などによりひとり外出することに不安がある人の、外出時の安心・安全を確保することを目的に交付します。緊急時には、キーホルダーに記載している登録番号により、迅速にご家族へ連絡を行うことができます。  
 ※検索するものではありません。詳しくは下記連絡先または福祉グループ(☎079-435-2361)まで、ご質問ください。



認知症サポーターとしてできる活動がたくさんあります

- ①見守り ②傾聴
- ③認知症のある人や家族が集まるカフェ（オレンジカフェ）の開催
- ④認知症サポーター養成講座の開催協力
- ⑤事業所でSOSネットワーク（行方不明者捜索協力）などへの登録
- ⑥通所施設・入居施設の行事協力、外出支援 ⑦子どもと認知症のある人との交流 など



もの忘れが気になることはありませんか？

誰にでもある「もの忘れ」でも、放っておくと5年後や10年後認知症へ進行するかもしれません。播磨町では、「もの忘れ」が気になった時、気軽に受けていただけるもの忘れ健診を町内の健診会場で実施しています。脳の健康チェックシートを用いた問診（5～6分）などを行います。お気軽にご相談ください。

- ▶時間 9:00～11:30
- ▶費用 無料
- ▶申込み 事前申込不要（直接会場にお越しください）
- ▶問合せ 播磨町地域包括支援センター ☎079 (435) 1841

- ▼実施日・場所
- 8月7日 福祉会館
  - 8月26日 福祉会館
  - 9月27日 中央公民館
  - 9月29日 中央公民館
  - 10月26日 野添コミセン
  - 10月28日 南部コミセン
  - 12月20日 中央公民館
  - 1月21日 中央公民館
  - 1月28日 中央公民館
  - 2月8日 野添コミセン
  - 2月19日 福祉会館