



# たむら支え合い通信

Vo.3

令和2年12月発行

## 第1回田村地区協議体を開催しました！



令和2年10月30日（金）に田村公民館にて第1回田村地区層協議体を開催し、田村町の方にご参加いただき、「認知症になっても誰もが安心して暮らせる地域づくり」をテーマに5つの地域に分かれて意見を出し合いました。



芦野様

### 認知症の人と家族の会 郡山地区会代表 芦野 正憲 様

ご自身のご家族の認知症介護経験を通して、認知症の方、また認知症の方を介護されるご家族の支援活動をされています。協議体では「地域の理解で認知症とともに…認知症になっても安心して暮らせる社会へ」というテーマでご自身の介護経験と、高齢化を迎える現代の地域の在り方についてお話をいただきました。「これからの時代は認知症になっても、安心して暮らせる地域にしていくことが必要。認知症を抱えている方は、忘れてしまうという不安と恐怖を抱えている。家族や周囲の人が理解して、手助けしてくれることで今まで通りとはいかないが、その方の好きな活動を続けることができたり、**何より自分らしく生きていくことに繋がる**」と、参加者の心に響く講話をしていただきました。



橋本様

### 田村地区の認知症に関する実情と認知症サポーターについて

#### 田村高齢者あんしんセンター 管理者 橋本 直子 様

田村地区の高齢者に関する困りごとの相談援助機関として様々な相談を受けています。「田村地区での認知症に関する相談件数も増えてきています。地域に認知症サポーターがいることで、認知症に対する理解者が増えて、早期発見や早期対応に繋がっています。大切な人が認知症になってしまった時に正しい対応ができることで、認知症の症状をゆるやかにしたり、その方の不安を取り除くことに繋がります。認知症サポーターを増やして、いつまでも田村地区で過ごすことのできる地域づくりができれば…」とのお話をいただきました。



## 認知症サポーター養成講座を地域で行うことについての 地域の皆さんからのご意見



①どんな方にサポーターになってもらいたいですか？

（ 地域住民・行政区長や町内会長・学生・クラブ団体・商店・美容室・郵便局・企業）

②開催時期（いつ頃？曜日や時間帯）

（ 若い方を呼ぶなら夜や土日祝日・農繁期や積雪の時期は避ける・地域に合わせて行う）

③場所（集会所や公民館など）

（ 学校内・地域の近くの集会所や公民館・介護施設で地域住民と合同でできたら）

田村町  
地域のお宝発見！！



認知症サポーターとは...  
認知症に対しての正しい理解をして、地域を見守る人々です。



## 認知症サポーター



田村町ではいつまでも住み慣れた地域で暮らすために認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指しています。そこで認知症サポーター養成講座を各地区で順次開催し、多くの方が認知症サポーターになって田村町を見守っています。



### 守山地区

8月17日(月)地域住民**22名**の方が認知症サポーターになりました。

(感想)

自分自身が認知症にならないように、地域とのつながりを持ちながら、体を動かしたり、気を付けていくことも大事だと思いました。認知症についての相談は、高齢者あんしんセンターなどの相談窓口があることを知り、大切な家族や友達に伝えていこうと思いました。

### 桜ヶ丘地区

10月28日(水)に地域の老人クラブ、ボランティア会の**32名**の方が認知症サポーターになりました。

(感想)

自分や友人や家族が認知症になるかもしれない。そんな時、声を掛け合ったり、助け合える地域なら、いつまでも桜ヶ丘で暮らしていけると思う。もっと認知症サポーターを増やして安心して過ごせる地域にしたい。



認知症サポーターになりませんか？地域を見守る力が必要です。  
自分の地域でも認知症サポーター養成講座を行って欲しいという方いらっしゃいましたら、下記までご連絡ください。開催のお手伝いをさせていただきます。



## 認知症にならない!コロナに負けない!こころとからだの健康づくり

こころとからだの健康のために、外出ができなくてもできるだけいつもと同じように過ごし、生活リズムをくずさないように心がけましょう!十分な睡眠、バランスの良い食事、軽い運動、上手な気分転換、「笑う、楽しむ、おしゃべりする」ことなどは、免疫力を高め、からだやこころの機能低下を防ぎます。普段から、心配な時にはお互いに声を掛け合える人と、いつでも連絡を取れるようにしておくことも大切です。



お問い合わせ

郡山市生活支援コーディネーター (田村地区担当:伴野 村上)

〒963-8024 郡山市朝日一丁目29-9 (郡山市社会福祉協議会内)

※郡山市より生活支援コーディネーター業務を受託しております。

TEL:932-5311

FAX:932-6768

