

## 今回のお知らせ内容



いつまでも『新郷村』でピンピン過ごすために。



### 「認知症ケア向上研修」が開催されました

八戸圏域の8市町村で昨年12月18日、高齢者福祉合同研修会が開催されました。「認知症にやさしいまち大賞」を受賞した和歌山県<sup>ごほう</sup>御坊市の事例を、御坊市役所の谷口さんと、御坊市在宅介護支援センターの藤田さんからお聞きし、自分らしく暮らせる地域づくりへの理解を深めました。

御坊市では、認知症の人が街づくりに参画できる体制を整備。

誰もが生き生きと活躍できる地域を目指し、3つの理念のもと「認知症の人とともに築く総活躍のまち条例」を制定しています。

#### 条例の理念

- ①自分らしく生き生きと暮らそう
- ②いつまでも新たなことに挑戦しよう
- ③誰もが活躍できるまちをつくろう



農協青年部と連携して、市の特産品のスターチスで認知症の啓発グッズを作成！

収穫も一緒にします！



### 講師のお二人の言葉

「認知症になっても住み慣れたまちで安心してらせるよう、『自分ごと』として、認知症になったひとと一緒に『まちづくり』を考えていく。

**『認知症の人に』ではなく、『認知症の人と』何ができるか**

仲間と一緒に希望をもって、誰もが活躍できる地域づくりをすることが大切！！



### 新郷村も

認知症になっても大丈夫！！な地域にするために…

- ①『長生きリスク』は他人事ではなく、自分事。「認知症」とは何なのか。正しい理解が必要。
- ②認知症のことを理解して、認知症の人のプライドを傷つけない接し方の基本を理解することが必要。
- ③認知症の人に正しく接することができるよう、家族にも精神的余裕が必要。
- ④明日は我が身。「認知症の人と家族」を仲間として支援しあえる住民を増やすことが必要。

参考：公益社団法人認知症と家族の会東京支部世話人 石黒秀喜

2020.1.10

**そのために新郷村では…**

## 認知症サポーター 養成講座



地域みなさんに、認知症についての正しい知識を身につけてもらえるよう、老健しんごうさんのキャラバンメイトの方と地域包括支援センター職員が協力して開催しています。認知症に対する誤解や、マイナスイメージを減らしたい！と講習させていただきます。



認知症の方や家族だけでなく、地域の高齢者、お母さんお父さん、お孫さん、みんなで気軽に集まれる、みんなの居場所を作りたいと思っています。このオレンジカフェをスタート地点にして、みなさんでどんな新郷村にしていきたいか、楽しく「村づくり」していきたいと考えています。

## オレンジカフェ



## 村の底力発見 座談会



お問い合わせは  
地域包括支援センターまで！  
☎61-7560

新郷村の人口の47.3%が65歳以上の高齢者です。今は元気に稼いでいる方も、近い将来に向けて介護や認知症・村での暮らし方についてみんなで話し合ってみませんか？常会に包括職員が出向き、認知症や介護に関する話し合いを一緒にします。村づくりのお手伝いをさせていただきます！

介護予防も頑張ってます！



## お元気くらぶ

昨年11月から開催している『お元気くらぶ』の様子です。

今年度も23常会の募集があり、体操や、手工芸、みんなでわいわいおしゃべりなど、各常会思い思いの「集いの場」で楽しまれています。



## 筋トレフォローアップ教室

### 令和2年度 筋トレフォローアップ教室のご案内

介護予防教室を卒業された方や、筋力維持、向上のために運動したいと思われる方へ「筋トレフォローアップ教室」を開催しています。

内容：バーデパークふくちでの水中歩行運動（1時間程度）

費用：入館料と傷害保険 50円



65歳以上の方で、水中運動に興味のある方の参加をお待ちしています！

詳しい内容は、地域包括支援センターへお問い合わせください。