

福祉



ふれあいネットワーク
Vol. 294

かつらぎ

2022年
(令和4年)

9月

世界アルツハイマー月間



・認知症になっても安心して暮らせるかつらぎ町を目指して/
オレンジ色にライトアップします

9月1日▶9月30日

社会福祉法人 かつらぎ町社会福祉協議会

ホームページ [facebook](#)



9月は世界アルツハイマー月間です

9月21日は、国際アルツハイマー病協会とWHO（世界保健機関）が定めた「世界アルツハイマーデー」です。

9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、全国各地でさまざまな取り組みが行われます。

かつらぎ町では、認知症への正しい理解と協力を呼びかけ、“認知症になっても安心して暮らせるかつらぎ町”を目指し、ロバ隊長（写真）とともに啓発活動に取り組みます。



オレンジ色にライトアップ

9月1日▶9月30日（18:00～21:00）

オレンジ色は、暖かくてすべてを包み込んでくれる色であり、認知症啓発活動のシンボルカラーとなっています。

9月には、日本国内の名所がオレンジ色にライトアップされる中、かつらぎ町では、かつらぎ公園内にある“平和祈念像”が、かつらぎ町平和祈念協会の協力によりライトアップされます。

いつもと違う平和祈念像をぜひご覧ください。



認知症に関する相談
お問い合わせ

かつらぎ町地域包括支援センター
(かつらぎ町地域福祉センター2階)
☎ 0736-22-2322



啓発グッズを展示

9月1日▶9月30日

認知症の理解を深めよう! オレンジ色が目印です。

町立図書館では、
グッズ展示だけ
でなく認知症に
関する本の紹介
も行っています。

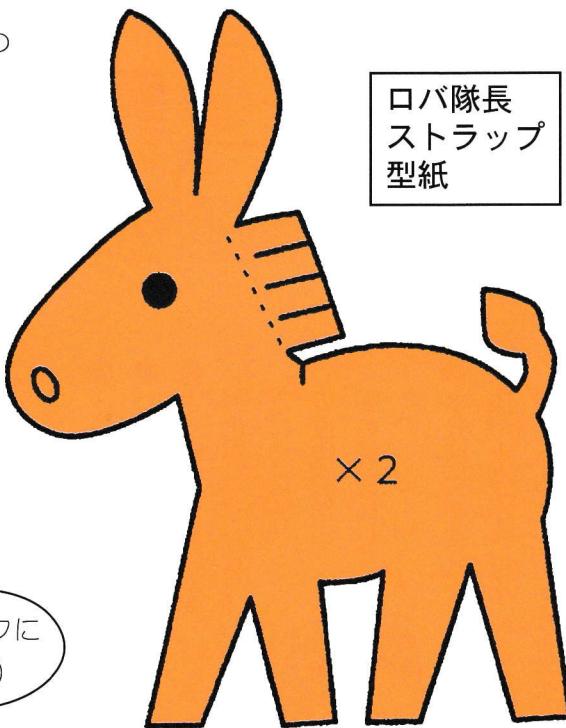
>>> 展示場所 <<<

- 町立図書館
(総合文化会館2階)
- 町役場介護保険係前
- 町地域福祉センター



みんなで作ろう! ロバ隊長のストラップ

オレンジ色のフェルトで作ることができます。
自分だけのロバ隊長を作って、みんなで認知症の
啓発活動に参加しませんか?



認知症 予 防

暮らしの中に、遊びとゆとり、生きがいを持とう

見直そう！生活習慣を！

「もの忘れがひどい」「今までできていたことができない」など、認知症は誰もがなりたくない病気です。

しかし、厚生労働省では、「65歳以上の5人に1人は認知症状がある」と言われており、誰もが認知症になる可能性があります。

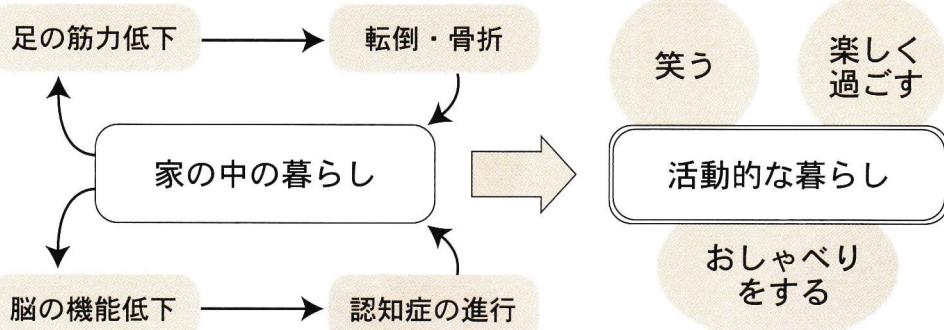
認知症の原因は、長年の生活習慣にあると言われています。

このような生活をしていませんか？

次のような生活をしている方は“認知症になりやすい”と言われています。元気な時から、気づいた時から生活を見直しましょう。

- 糖尿病・高血圧・脂質異常症（コレステロールや中性脂肪が高い）などを放置していませんか？
- 身体を動かすことが少なく、家の中でゴロゴロしていませんか？
- 趣味がなく、人付き合いが苦手で、出不精になつていませんか？

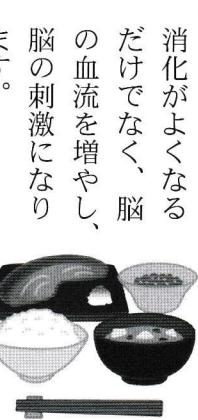
認知症予防のポイント



見直しポイント① 生活習慣病を放置しない！

糖尿病や高血圧、脂質異常症を放置していると、脳血管性の認知症やアルツハイマー型認知症の原因になります。日頃の生活習慣を見直すことからはじめましょう。

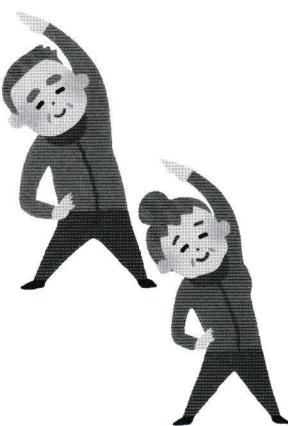
- 1日3回、規則正しく食べる
- バランスの取れた食事をする
- よく噛んで食べる



- 水分補給を忘れずに
- 体の水分が不足すると認知機能が衰えることがあります。
- お酒を飲むなら1合まで
- タバコは吸わない



見直そう！生活習慣を！



認知症予防には、ウォーキング、ジョギング、自転車などの有酸素運動が適しています。有酸素運動は、アルツハイマーの原因であるアミロイド β の蓄積を予防します。できれば毎日、20分～60分程度の有酸素運動をしましよう。



運動は、判断能力や認知機能の向上に有効です。また、生活習慣病の予防・改善・気分転換にもなり、心身の健康には欠かせません。

身体を動かそう！

見直しポイント②

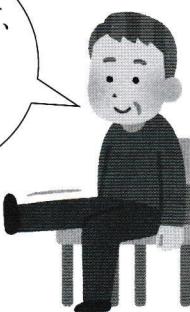
筋力トレーニング



かかとを
ゆっくり
上げて、おろす。
(10回)

「足上げ」や「かかと上げ」で足の筋力の低下を防ぎ、認知症を予防しましょう。

膝を伸ばして、足を上げ
10数えます。
(5～10回)

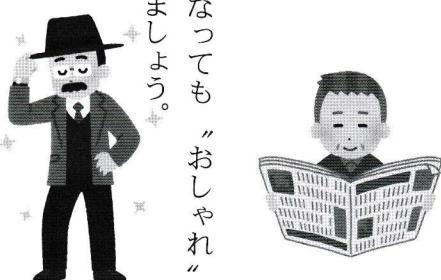


足の筋肉が衰え、活動的な生活ができないになると閉じこもりがちとなり、家の中で暮らしていると脳の機能が低下します。また、足の筋力の低下は、転倒による骨折やケガにつながり、認知症の原因になります。

出かけて楽しもう！

見直しポイント③

■ 趣味や遊びなど“生きがい”を見つけましょう。



いくつになつても
“おしゃれ”
を楽しみましょう。



暮らしの中に、遊びとゆとり、生きがいを持ちましょう。地域で趣味の仲間を作つて集まるなど、楽しみながら「感性・知性・体力」を鍛える活動的な生き方が認知症を予防します。

お問い合わせ
町地域包括支援センタ
0736-22-2322

- ・地域のお祭りやイベント
- ・ボランティア活動など
- ・地域の高齢者学級
- ・健康教室や高齢者学級
- ・老人クラブ活動
- ・つれもてカフェ
- ・いろいろな所に出向いて楽しく過ごしましょう。

■ 気持ちを前向きに持つて“今”を楽しみましょう。



(音)	鑑賞、歌う、演奏
(美)	鑑賞、描く
(ゲーム)	将棋、オセロ、かるた、トランプ
(スポーツ)	卓球、ダンス、太極拳
(手芸)	編み物、裁縫
(園芸)	花や野菜づくり
(その他)	料理、陶芸、木工、短歌、川柳など

例



生活支援コーディネーター まち歩きで輝く人の笑顔に出会う

今回、ステキな91歳の女性に出会いました。この女性は、折り紙を使った作品づくりから生きがいを見つけています。折り紙は指先を使い、組み合わせや配色を考えることで認知症予防につながり、毎日の健康の源になっているそうです。

また、たくさんの友人とともに、楽しく作品づくりに取り組んでいます。家族の協力もあり、みんなで作った作品は、店舗として使っていた空きスペースに展示をしています。「みんなに見てもらえることも活力になる」と話されていました。

生活支援コーディネーターは、まちに出向いて地域の居場所と輝く人を応援しています。まだまだまち歩きは続いているます。たくさんの地域の声を聴かせてください。

(地域係 澤本真希・横山恵)

会員 募集

社協のサポーターを募集しています

社会福祉協議会は、住みなれた家庭や地域においてお互いに支え合いながら生活していくことができるよう地域の助け合い活動や地域が抱える課題の解決に向けて取り組んでいます。

●一般会員 一口 500円 ●特別会員 一口 5,000円

—会員に関する受付・お問い合わせ—

かつらぎ町社会福祉協議会 総務係

☎ 0736-22-4311



善意のご寄付

(7月1日～7月31日 敬称略)

次の方々から社会福祉協議会へ善意の寄付をいただきました。寄付金は、広く地域福祉活動の推進に役立てさせていただきます。

◆遺志として

大林 和子	亡夫	儀和	中飯降
妙中 秀昭	亡父	靜夫	妙寺
阪中 登	亡妻	要子	妙寺
木村 彰男	亡母	清子	笠田中
森本 順子	亡夫	秀男	笠田中
妙中 信之	亡父	堅一	妙寺
妙中 正吾	亡母	貞子	妙寺
古澤 祐樹	亡母	哲子	笠田東
櫻井 進	亡父	弘	妙寺
西上 賴延	亡母	シマノ	丁ノ町
龜田 佳代子	亡姉	牧野佐知子	佐野
木村 新恵	亡夫	勝美	妙寺
横山 利明	亡母	小良	花園新子
田村 公伸	亡姉	裕子	新田
辻本 宗生	亡母	八重子	笠田東
池田 美佳	亡母	川崎多恵	丁ノ町
高橋 郡子	亡夫	一雄	中飯降
岡本 和代	亡兄	木村晴彦	広浦
大西 宏幸	亡父	市郎	丁ノ町
今井 三恵子	亡弟	森 敏光	東渋田
熊谷 真	亡母	貞子	滝
長谷川 恵一	亡父	俊一	西渋田
尾崎 正幸	亡母	コウ	東渋田
井戸本 美砂	亡父	賢剛	丁ノ町

ありがとうございました

ありがとう

(7月1日～7月31日 敬称略)

★使用済切手・ハガキ収集に協力いただいた方

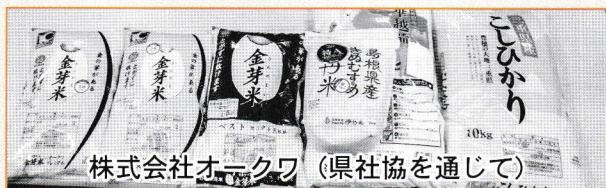
柏田 杏子・大前 洋子・白ゆりグループ
日進化学株式会社 和歌山工場・坂田石材店
ボーアスカウト伊都第3団
町地域子育て支援センター
医療法人 共栄会 名手病院
社会福祉法人 光栄会 栄寿苑・白水園
遍照寺檀家一同・匿名3件



★ウクライナ人道危機救援金に協力いただいた方 ——日本赤十字社かつらぎ町分區受付分——

池田 迪哉

食料が届けられました



社会福祉協議会が行う日々の相談支援活動で活用させていただきます。

生活にお困りの方はご相談ください。

(問) 社会福祉協議会 相談支援係 ☎0736-22-5222



こまつた時は、気軽に相談しよう!!



もの忘れ相談

9月5日(月)・20日(火)

受付 13時～15時 (先着順)
場所 町地域福祉センター2階
問合せ 町地域包括支援センター
☎ 0736-22-2322

年相応のもの忘れ?認知症?迷ったら
ご相談を (当日電話での相談可能)

無料法律相談

9月12日(月)・26日(月)

受付 13時30分～15時30分 (先着順)
場所 町地域福祉センター2階
問合せ 町社会福祉協議会
☎ 0736-22-5222

法的なトラブルに弁護士が相談に応じて
います(相談時間は16時まで)

ふくし何でも相談

月～金曜日(祝日除く)

受付 8時30分～17時15分
場所 町地域福祉センター2階
問合せ 町社会福祉協議会
☎ 0736-22-5222

日常生活上の困りごとに幅広く対応
職員が相談に応じています

9月 September 2022 ふくし・ボランティア カレンダー

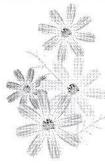
社会福祉協議会・福祉団体

1 木	9月1日 防災の日 避難方法や備蓄品など、災害への備えについて家庭や地域で話し合いましょう! 防災週間 8月30日(火)~9月5日(月)
2 金	つれもてカフェ (13:30~15:00 cafeころーれ) 友愛電話 (笠田東第一、笠田東第二、佐野、大谷、三谷、東渋田、西渋田、中央部、四邑、志賀、天野、新城) 手話サークル夢 (13:30~15:00)
3 土	
4 日	
5 月	朗読山びこ (9:00~14:00) もの忘れ相談 (13:00~15:00)
6 火	
7 水	
8 木	
9 金	友愛電話 (丁ノ町、新田、妙寺、中飯降、短野、高田、笠田西部、笠田中、真和、四郷第一、四郷第二)
10 土	
11 日	
12 月	無料法律相談 (13:30~15:30)
13 火	つれもてカフェ (13:30~15:00 みまもりショップ杏) 布のおもちゃ (13:30~16:00)
14 水	
15 木	老人の日 (~21日老人週間) 認知症家族の会 (13:00~15:00)
16 金	手話サークル夢 要約筆記勉強会 (10:00~12:00) 手話サークル夢 (13:30~15:00)
17 土	
18 日	
19 月	敬老の日
20 火	もの忘れ相談 (13:00~15:00)
21 水	世界アルツハイマーデー つれもてカフェ (13:30~15:00憩力カフェ樹楽)
22 木	つれもてカフェ (13:30~15:00ディイサービス夢心)
23 金	秋分の日
24 土	
25 日	
26 月	無料法律相談 (13:30~15:30) つれもてカフェ (13:30~15:00エスキース)
27 火	
28 水	
29 木	点字サークルあすなろ (9:00~12:00)
30 金	

新型コロナウイルスの影響により活動が中止となる場合があります

★実施場所の掲載がない所は、
地域福祉センターです。

地域のボランティア活動

	ひきこもり青年のための「居場所」 日時 月~金曜日 (祝日除く) 13:30~15:30 ※ 2日 (金) はピザパーティー (11:00~) ※13日 (火) は小中高生居場所 ※16・30日 (金) は女性居場所 場所 大谷地域交流センター (問) NPO法人よりみち ☎090-7093-9595
	手話伊都手のひら(19:30~21:00妙寺公民館) よりみち・ひきこもり相談会 ※要電話予約 (13:30~15:30大谷地域交流センター) よりみち・親の会(19:00~21:00大谷地域交流センター) 手話サザエさん(19:30~21:00笠田ふるさと交流館) ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00かつらぎ公園堤防)
	つれもてカフェ 赤ちゃんから高齢者までどなたでも自由に参加することができます。 認知症について気軽に学び、同じ悩みを持つ方とつながり、専門的な相談もできます。(1日・13日・21日・22日・26日) (問) 地域包括支援センター ☎0736-22-2322
	ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00かつらぎ公園堤防) はっぴーサークル(13:30~15:30笠田ふるさと交流館)
	三ツ葉会(13:30~15:00丁ノ町地域交流センター) 手話伊都手のひら(19:30~21:00妙寺公民館) 手話サザエさん(19:30~21:00笠田ふるさと交流館) ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00かつらぎ公園堤防)
	国内義援金/海外救援金の募集 <ul style="list-style-type: none"> 令和4年7月大雨災害義援金(宮城県) (令和4年10月31日まで) ウクライナ人道危機救援金 (令和5年3月31日まで) その他の募集、協力方法 日本赤十字社 Q
	ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00かつらぎ公園堤防)

