

今年の夏は猛暑でしたね。暑すぎでした。みなさん、熱中症対策はできていましたか？最近では、虫の声で涼しく感じるようになってきましたね！



### 9月は世界アルツハイマー月間でした!!



今回は、「認知症」について考えてみましょう。  
「認知症」と診断されると、その日から突然「認知症の人」になってしまふ……今までの続きで、突然、人が変わったわけではないのに……これは、認知症診断のものさしとなる「長谷川式スケール」を開発するなど、認知症医療の第一人者の長谷川和夫さんが残した言葉です。

団塊の世代が75歳となる2025年も間もなくです。2025年には、高齢者の5人に1人が認知症になると推計されています。認知症は、他人事ではありません。「自分事」として認知症を考えてみませんか？

「認知症」と診断されると、多くの人が「もう何もできない」と自信を失い、今までの仕事や楽しんでいた趣味をあきらめ、引きこもりがちに……周囲も、「認知症は何もわからない人」などの偏見をもっています。



「認知症」になったからといって、すぐに、なにもできなくなったり、忘れてしまったりするわけではないのです。どんなサポートがあれば、「できること」につながるのか、本人の思いを聞き、まずは一緒に考えてみるのが大切です。

認知症を知り更に、学びたい方は、ぜひ認知症サポーター養成講座に参加してみましょう!!5人以上集まれば、企業や個人問わず町内どこにでも伺います。お友達同士や、サロンの仲間など地域の皆さんで、一緒に認知症について学びませんか？

### 認知症についての考え方を換えよう

・他人事自分に関係ない	・自分ごと、自分も関係がある
・わからない、できない	・わかる、できる事がある
・変なことを言い周囲が困る	・本人なりのわけがある
・思いがけない、周囲が決める	・思いがある、自分が決める
・地域の中で暮らせない、隠す	・地域の中で暮らし続ける
・支えられるだけ	・ちからをいかして活躍、支え合う
・あきらめ、ぼんやり、絶望的	・あきらめず、楽しく希望を持つ



↑仲良しメンバーでサロンからの帰り道↓



↑サロン前の運動!!



→黙々とフラワリースの制作中!!

『よつばサロン』の紹介です  
昨年まで滝輪一区の集会所で行われていた「よつばサロン」と、滝ノ台交流センターで行われていた「滝輪サロン」が合体し、新しく『よつばサロン』となり、今は一緒に、作業をしたり、助け合ったりしながら、仲良く活動しています。  
よつばサロンの参加者には、元看護師さんがいるので、開始前に血圧を測り、メンバーの中の運動ボランティアさんに、運動の指導をしてもらいます。  
若い方達が丸となり、サロンのとりまとめ役になってくれるので、自分達のやりたい事をどんどん取り入れ、毎月が楽しみのあるサロン予定表になっています!!  
制作物があると皆さん器用なので、キレイに、素早く仕上げられるんですよ!!  
これからも、明るく前向きに楽しんで、サロンを盛り上げていきましょうね!!



【認知症予防に脳トシをやってみよう】

1 グット・パー  
どちらかの手を下向きにパーの手。もう片方の手をグットの指で、上に乗せる→上下の交換(左右の手の交換)

2 グット・OK  
どちらかの手を下向きに、OKの指にする。もう片方の手をグットの指で、上に乗せる→上下の交換(左右の手の交換)

出来ましたか?できなくてもチャレンジする事が、脳に刺激が行きますよ!!

### 【認知症予防に連続足し算 脳トシをやってみよう】



- ① 6+3+5+4+2=
- ② 7+8+5+6+4=
- ③ 8+1+4+4+1=
- ④ 5+9+8+2+6=
- ⑤ 18+2+7+5=
- ⑥ 16+3+1+4+3=
- ⑦ 2+8+1+7+5+7=
- ⑧ 9+4+2+7+5=
- ⑨ 14+2+4+4+5+1+4=
- ⑩ 2+5+4+3+5+1=
- ⑪ 1+7+6+8+4+5+2=
- ⑫ 3+5+7+2+6+3+4=

答えはかくして答えてね!

大人の平均が2分28秒です

### 【脳トシの答え】



- ① 20
- ② 30
- ③ 18
- ④ 30
- ⑤ 32
- ⑥ 27
- ⑦ 30
- ⑧ 27
- ⑨ 34
- ⑩ 20
- ⑪ 33
- ⑫ 30





# みんなにエール



**八代 隆子さん (80歳)**  
 箕輪のセブンスイレブン近くの信号のあじさいの咲いている所を多くの浅川町民の方が目に入っていることでしょう。



隆子さんが、そこに花を植え始めたのには、2つの思いがありました。昔は、草むらで見晴らしが悪く「孫が交通事故にあったら大変!!」「信号で止まった人にも、花を見てきれいだな!と感じてくれるといいなあ」という気持ち。そんな気持ちで「あじさい」や「サルビア」などの、きれいな花を植え始めたそうです。それと共に「花の種を秋に取り、春になると500位の苗を作るから買ったら大変だよ!」自分が、苗作りをやらなくなったら、終わらだと思つよ。」と話してくれました。

大変なのは、草むしり…。草は頼まなくても生えてくるから困りますよね。朝、農家の仕事を終わらせてから2時間くらい、除草をするそうです。手袋をするとむしりにくいから、全部素手でむしっているとか。その通り、隆子さんの手は働く人の手をしています。今は、隆子さんを含め、5人の方で管理しているそうです。夢中になると水分を取るのを忘れてしまうという事なので、特に暑い日には体調に気を付けて活動してくださいね!!

隆子さんは時間の使い方が上手で、自分の趣味や旅行も楽しんでいます。「誘われれば、いつでも出かけるよ!」と、隆子さん。だから、友達には、『寝る暇無いんじゃないの?』(笑)と、言われるほど!!農家の仕事もやっているんですものね!!

1日が24時間では、足りなさそうですね!!  
 毎日の食事はすべて手作り!!旦那さんも、お孫さんも『隆子さんの料理は美味しい!』と言ってくれるそうです。

グラタンやハンバーグ、餃子に煮物、スパゲッティー何でも作ります。料理本やテレビを見て、覚えて作るそうです!  
 記憶力も良いんですね!!



下の写真は「お樹明神遷座」という行事で約60年前に行った時の箕輪地区の写真だそうです。  
 男性は羽織袴、女性は、お揃いの浴衣に袴・長刀を手に入っています。貴重な写真を見せて頂き、ありがとうございました!!

## 《認知症になっても大丈夫》 in 浅川

令和5年度県中地域住民・介護及び医療機関職員向け研修会が、9月12日保健センターで開催され、40名が参加しました。あさかホスピタル・星総合病院認知症疾患医療センターが主催となり、石川郡5町村で研修会が行われています。

星総合病院 精神神経科・森東医師から、「認知症とは?」の講義、寸劇「認知症になっても大丈夫」を通して、認知症があっても住み慣れた地域で生活ができるように、認知症や地域の相談窓口について紹介がありました。

### 参加者の声

- ・「私も地域にひと声」・「みんなもひと声」が大切だと思った。
- ・このような研修会に沢山の方に参加して頂けたらと思います。また、ぜひ研修会をひらいて下さい。
- ・優しく声をかけ、思いやる言葉が1番大事かと思いました。



★何かお困りの事・相談事がある方は、浅川町地域包括支援センターまでご連絡ください  
 ☎36-4723

### 生活支援コーティネーター佐川の



## 浅川町ときめき発見



### 傾聴ボランティアひびき 埴町傾聴ボランティアと交流

令和5年9月1日、湯遊ランドはなわにて、埴町傾聴ボランティア みみネットはなわとの交流会が開催されました。交流会では、「活動を通じて感じたこと」「活動での課題」「課題の解決方法」の3つをテーマに意見交換しました。

これまでの活動をとおして感じたことは、『利用者が訪問を待ってくれるのが嬉しい』『利用者は人生の先輩。生活の知恵が多く、見習うことはたくさん!』『利用者に喜んでもらえることが嬉しい』等、たくさんの方の意見ができました。今後の活動のモチベーションになりました。



埴町・副代表 感謝のことはを送りました。



活発な意見交換がされました。

※傾聴ボランティアとして活動したい方は、包括支援センターまでご連絡ください。  
 ※利用したい方も募集しています。



## あさかわ川柳

- 一、欲しかった 自由と時間 もてあそぶ
- 二、6ふたつ 手習い始め ボケ防止
- 三、まだ生きる つもりで種まく景大根 ヒサ
- 四、孫曾孫 令うの楽しい 財布も踊る チヨ
- 五、夕されば里はいづこもこほろぎのもの淋し気な 鳴きこゑあふる 啓

### 有償ボランティアありがとうお互い様事業

いよいよスタート!

「ありがとうお互い様事業」は、一人暮らしの高齢者や高齢者のみ世帯の方のちょっとした生活の困りごとを住民同士で助け合う「有償ボランティア事業」です。

ボランティアをしたい方、してもらいたい方、どちらの方も受け付けていますので、お問い合わせについては、地域包括支援センターまたは、浅川町社会福祉協議会までご連絡ください。

イメージキャラクター  
 ふくろう 福老

浅川町地域包括支援センター ☎36-4723  
 浅川町社会福祉協議会 ☎36-3163