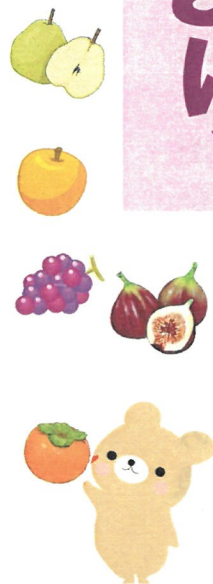


包括だより

令和7年9月24日発行【編集 浅川町地域包括支援センター】

第23号 秋



夏の暑さがまだ残る日々が続いていますね。梨やぶどう、柿、イチジク、洋ナシなど、くだものが美味しい季節になってきました！食欲の秋、運動の秋、読書の秋、皆さんはどんな秋を過ごしていますか？

今回の包括だよりは、『世界アルツハイマー（認知症）月間』に関して地域包括支援センターの取り組みを特集します。

今年の認知症月間のキャッチフレーズ

【あなたの地域で 認知症とともにいきいきと暮らす】

みなさんは、『認知症』という言葉を一度は聞いたことがあると思いますが、どのようなイメージをお持ちですか？病気になるったら、何もできなくなる、といったマイナスのイメージがあるのではないのでしょうか？もしもの不安や心配なことばかりが、どんどん大きくなると思えます。でも、病気になっても、できることはたくさんあります。家族やまわりの人達のサポートを受けながら、自分らしく楽しく暮らし続けることができるのです。まずは、病気になったご本人やご家族、まわりの人が、病気に対する正しい知識を学び、理解すること。ひとりひとりが異なるように、症状もひとそれぞれ病気があってもなくても共に寄り添い、つながりを続けながら、地域で生活することができれば、嬉しいですね。

地域包括支援センターでは、認知症の予防や病気の理解を深めるため、様々な取り組みをしています。

認知症のご本人、家族、地域の方、専門職や認知症サポーターが『チームオレンジ』となり、活動しています。

◆オレンジカフェ（ほっとはあと）の開催

◆サロンでの認知症予防講話

◆認知症サポーター養成講座

（関係団体 小学6年生 役場職員等）

◆図書館での認知症関連図書展示や関連映画の上映等

今年度の新たな取り組み

『やさしい木』の作成と認知症の方へメッセージを葉にこめて

『認知症サポーターキャラバンマスコットへ』

『認知症相談コーナーの開催』

チームオレンジプロジェクト2025

包括支援センターの取り組みとして、認知症とご家族が、安心して暮らせるまちづくりの実現を目指し、認知症がある人もない人も、ともにいきる社会づくりを推進します。サロン参加者や、関係団体や町職員など、町民一人ひとりの認知症に対する思いを、1枚の葉っぱに託し、あさかわ図書館に「やさしい木」を作成しました。

『いつもそばにいるよ』『声をかけてね』などのやさしい言葉が集まりました。これからも、皆様の思いをこの木に託し、もっともっと大きな樹木に、成長させていきたいと考えています。皆様からのメッセージを、随時募集しています!!9月中はあさかわ図書館に掲示し、10月からは浅川町保健センターに掲示いたします。ぜひ、ご覧になってください!!



ロバ隊長のキーホルダーへ

6月2日（月）保健センターにて、手芸好きのボランティア、16名が参加し、ロバ隊長のキーホルダー作りを、行いました。このキーホルダーは、11月に認知症サポーター養成講座を受講した、浅川小学校6年生にプレゼントされます。

「ロバ隊長」とは、認知症サポーターキャラバンのマスコットです。「認知症にもやさしいまち」作りを、ロバのように急がず着実に歩みを進め、「手助けします」という意味です。

《チームオレンジ》

認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や、家族に対する生活面の早期からの支援等を行う取り組みのこと。認知症の人もメンバーとして参加します。

浅川町では2チーム（チームくるむ・チームほっとはあと）が立ち上がっています。



「チームくるむ」のメンバーです

【地域包括支援センターからお知らせ】

「上記の通りアルツハイマー月間に、今年も図書館で、認知症関連図書展示コーナーの設置、映画上映をしています。映画は「ケアンズ」あなたでよかった」を最終日9月27日（土）まで上映予定です。心温まる映画をぜひ、町民の皆さまにも、観て頂きたいです。

《認知症相談コーナー》

9月26日（金）地域包括支援センター職員による「認知症相談コーナー」を設けております。家族、ご自身のことで心配ごとのある方は図書館まで相談にお越しください。事前に御連絡頂ける方は、☎36-4723までお願いいたします。



圓谷公民館の紹介です

圓谷公民館は、令和4年5月に近所の女性6名で立ち上げたミニサロンです。立ち上げる前から、毎週火曜日と木曜日の午後の移動販売に合わせ、圓谷さん宅に集まりお茶飲みをしていました。「せっかく集まっていたのに、何もしないのはもったいない!」「集会所まで行けなくなってやめてしまったけど、またサロン活動を楽しみたい!!」との声から、自宅でサロンを開催することになりました。



移動販売車のお買い物終了後、サロンは14時にスタートします。圓谷公民館のマスコット（カツヨさんの飼猫）『くろちゃん』も、お買い物にも欠かさず出席します。

参加者の半分が90歳を超えています。みなさんとても若い!!

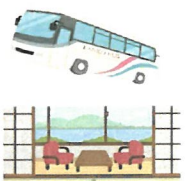
気の合う仲間が集まり、おしゃべりをして、笑い合うことが若さの秘訣です。

100歳になっても、元気にサロンを続けられたらいいですね。



齋藤 與一さん (8588)

愛子さん (8588)



とても仲が良く、いつも2人でいる事の多いご夫婦です。愛子さんは、インタビュウ中、何度と與一さんを見て、微笑ましく見る眼差しの優しい事！與一さんは、『結婚して今日まであつという間に過ぎてしまった。今まで平和に仲睦まじく暮らしてきました。』と、話していました。隣には微笑む愛子さんの姿が見られ、インタビュウ中、2人とも何度と『幸せ!!』と言い、仲の良い様子が伺えました。愛子さんは一度も怒られたことが無いそうですよ!!

與一さんからは、若い時の話を聞くと、『昔貧乏だったので、とにかく仕事を頑張りました。』と、話していました。バーベキュー(店)を始めて1ヶ月で、お客様の要望でバスの送迎を始め、浅川町だけでなく、近隣の町村まで迎えに行ったこと。プロイラー(短期で育つ若鶏)タバコや観光バス、旅館。次々と世の中で求められていることを事業展開し、夫婦二人三脚で成功させてきたこと。その忙しい中でも、2人の旅行の時間を作り、いつも愛子さんを連れて歩いたお話が、とても素敵でした!!

與一さんが、毎日頑張っていることは、何年も前から、朝晩『山道運動』し、合計約7千歩あるいていること。その他にも、その日食べたものと、歩数をノートが真っ黒に見えるくらい、細かく記録しています。愛子さんは『私は無理! 3日坊主だから!!』と笑って話していましたが、自宅周辺の草むしりは愛子さんが頑張っていました。『人から見える所くらいはキレイにしないとね!!』と笑顔で話されていました。

お二人は、食べ物にもとても気を使っています。3食きちんと食べる。塩分、糖分控えめ。肉や魚は少しずつでも食べる。お互いを褒め合う姿に、夫婦のあり方を教えていただきました。これからも仲の良いお二人の姿を見せてくださいね!!

浅川ささえたい 移動支援を考える会

昨年度より、『高齢者の移動支援』をテーマに、住民同士の支え合いで、できることについて話し合いを進めていました。その中で、『移動支援を考える会』という委員が、令和7年4月に立ち上がり、移動支援の仕組みづくりを具体化させるため協議を進めています。

『移動支援を考える会』とは?

高齢になり、運転免許証の返納などにより、外出が困難になる方が多くなります。外出ができないと、買物や役場の申請、通院など日々の生活が困難になります。高齢者に合った移動支援の仕組みができることで、高齢者の自立を支援し、住み慣れた自宅で生活ができるような地域の体制整備を目指していきます。



委員のみなさんは、毎回、活発な意見交換をされています!

あさかわ川柳

指す指に 止りて光る 赤とんぼ ミツエ

ひぐらしと みんなんぜみが 2部合唱 加子

友遊りし 夜空は供いし 供養花火 ヒサ

野菜畑 草に呼ばれて また明日 チヨ

短歌

海空に秋色満つる塩屋崎我がひばりさんの像をおろがむ 凡愚羅村夫

【つまずき・転倒予防に運動をやってみよう】

10月10日は転倒予防の日がありますね。椅子に座り左・右の順に、動きをできるだけ早く行ってみましょう!!



- つま先を上げ下げ床をトントンしましょう (10秒)
- かかとを上げ下げ床をトントンしましょう (10秒)
- つま先とかかとを交互に床をトントンしましょう (10秒)

次は足が素早く出るようにして行きましょう!!

- 膝を横に開く、閉じる、を繰り返します (10秒) 次は右足前後 (素早く出す) のステップ左足から (10秒) 次は右足両足交互に前後のステップをしましょう (10秒)

次はつまずく方の為に、足のコントロールをしましょう!!

- 左足から床に1〜10までの数字を足で書いていきます 次は右足で書きます

- 左膝を伸ばし足を前に出します 空中に数字を書いていきます 1〜5【休憩】6〜10を書きます

- 文字は小さくても大丈夫です 1 2 3 4 5 6 7 8 9

- 次は右足で⑧と同じように数字を書いてみましょう

- 次は左膝で数字を書きます こちらも要領は同じです 右足も行います

クールダウンしていきます
頑張った足をマッサージします。膝から股関節・太ももの筋肉を揺らす・深く深呼吸(息を鼻から大きく吸って、口から吐きま

す)
今回は転倒という事で、足を中心に鍛えました
毎日コツコツ、少しでも行いましょう

『長生きの秘訣』大串 正さん (93)

93歳やすらぎ荘入居者最年長の、大串さんにインタビュウしてきました。やすらぎ荘に入る前から続けている、健康法があるそうです。それが『サバの水煮缶味噌汁』サバは、毎日50g味噌汁に入れ、野菜などを入れて食べる。やすらぎ荘では計算された食事が3食出るの



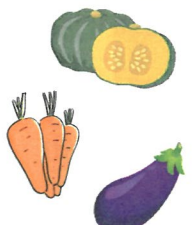
で、個人的に不足分を補っています。
健康に関しては、気を付けていることが他にもあります。それは、『笑う事』笑えない日には作り笑いでも脳は『笑っている』と、勘違いするそうなので、鏡を見て作り笑いをするようにしているとのこと。

歌も好きなので喉も大事にしているそうです。
他には、『健康に関する切り抜きをノートに貼る』本や新聞をよく読むので、身の回りにノートを置き、いつでも貼れるようにしています。

最後は、この文章の最後に書いてある『一日一万の健康法』を実施しているそうです。私くらいの歳になると、一万歩あることは医者に止められてしまう。『家事をして二千歩くらい歩くので、ウォーキングでは五千歩くらいが良いと言われたので、五千歩を実施しています。』と大串さん。散歩の時被るのは、やすらぎ荘からの誕生日プレゼントで頂いた、大串さんのトレードマークの赤い帽子です!!
お話が大好きで、この他にも沢山の健康法を教えてくださいました。



色のある野菜は認知症に良い!と話す大串さん。



【一日一万の健康法】

- 一日一回大便をする
- 日に十回水を飲む
- 日に百字文字を書く
- 日に千字文字を読む
- 日に一万歩 歩く