

# 丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 175 令和5年10月

## ☆今月の耳寄り情報☆

### ～認知症カフェについて～

認知症カフェは、認知症の人やその家族、地域の人など誰でも気軽に参加でき、医療や介護の専門職に健康や介護のこと等相談できます。認知症について知る、学ぶ、考えることのできる場です。

#### <認知症カフェの目的や役割>

##### 認知症の人

- ・他者と交流できる
- ・孤独感が解消され、心理的な安定が得られる

##### 家族

- ・同じ境遇の人と話や情報交換ができる
- ・介護負担の軽減

##### 地域の人

- ・認知症について学べる
- ・偏見をなくし、自分たちの住みやすい地域づくり

##### 専門職

- ・地域を知ることができる
- ・認知症支援の啓発



カフェに集い、楽しいひと時を過ごしませんか。自分たちの地域でも立ち上げたいという方は是非、地域包括支援センターまでご連絡ください。

#### <クイズ！認知症カフェQ&A>

Q①認知症カフェは別名何かフェというでしょう。 ヒント：色。○○○○カフェ

Q②認知症カフェに来てよい人は高齢者、子ども、認知症の人のうちどれでしょう。（複数回答可） 答①「オレンジカフェ」が正解。答②どれも正解。

## 社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター（担当地区：篠山・城東・多紀）

〒669-2441 丹波篠山市日置385番地1（城東公民館内）

TEL 556-2340 FAX 556-2351

丹波篠山市西部地域包括支援センター（担当地区：西紀・丹南・今田）

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地（丹南健康福祉センター内）

TEL 594-3776 FAX 590-1557



## ～味間地区介護セミナー～

8/31(木)、「認知症サポーター養成講座」を開催しました。当日は85名の参加がありました。

西井真先生（西井クリニック）の講演では、参加者のみなさんが大変熱心にメモを取られていました。また快く出演くださった西井先生、杉駐在所の友野警部補、職員による寸劇も好評をいただきました。今後もみんなで認知症と共に笑顔で暮らせるまちづくりに努めていきます。



## ～地域包括支援センターにこんな相談ありました～

**Q.** 両変形性膝関節症があり、家の中でも歩行器を使用している方から、最近、足の筋肉が弱ってきたのか歩行器を使っても歩きにくくなってきた、このままでは歩けなくなるのではないかと心配していると相談がありました。

**A.** 下半身の筋力の維持向上のため、送迎がある通所リハビリを紹介しましたが、車の乗り降りが難しいので通うのは無理とのお返事でした。理学療法士の方が自宅を訪問しリハビリを指導してくださる訪問リハビリを紹介し、現在週1回自宅にてリハビリを受けておられます。自分でできる運動も指導していただいたので毎日頑張っている様子と明るい笑顔で言われていました。

## ★今月の認知症カフェだより★

名 称	と き	と ころ	内 容	問い合わせ先
ホッと・ひといき カフェ	第2月曜日 13:30～	城下まち会館	 認知症介護で 悩める人々の 認知症に寄り 添った介護を 提供します	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346  東部地域包括支援センター TEL556-2340  西部地域包括支援センター TEL594-3776
たきたきカフェ	第3水曜日 10:00～	旧保健センター (東雲診療所隣)		
りんごカフェ	第2水曜日 14:00～	西紀老人福祉センター		
カフェやすらぎ	R5年度より 開催方法が変更し ています	詳細については右記 (西部)へお問い合 わせください。		
かやのみカフェ	奇数月第4日曜日 10:00～	日置ほっと ステーション		
認知症の方と介 護をされている 家族の方のつど い	第3水曜日 13:30～	丹波篠山市民センター		

※新型コロナウイルスの状況に応じて開催の有無や時間短縮を判断することがあります。