

食育・すこやかフェスティバル

11月6日(土)【会場】綾部市保健福祉センター
 認知症啓発コーナーでは、つなげ隊員による脳年齢テスト、アンケートの実施、啓発冊子、ティッシュの配布を行いました。

脳年齢テストでは開始と同時に多くの方が並び、健康や認知症に関心が高いことがうかがえました。

- ★啓発冊子やポケットティッシュの配布 400名
- ★脳年齢テスト 107名
- ★認知症意識アンケート 102名



脳年齢テストは
1人だいたい5分

街頭啓発

9月は世界アルツハイマー月間です

国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」とし、認知症の啓発を展開しています。

つなげ隊も街頭啓発を実施し、舞鶴市内の大型店舗2ヶ所において、午前中に来店する人々に声をかけながらチラシの配布をしました。

また、綾部市内では夕方の買い物客や高校生にチラシを配布しました。

各場所とも短時間でしたが、多くの方に受け取っていただき、中には「私は認知症です」「認知症になったらどうしたらよいのか?」などとお話される方もあり、認知症に対する不安や関心もうかがえました。

- ★ 9月21日(水) : バザールタウン舞鶴 配布数 500名
- ★ 9月21日(水) : フクヤ白鳥店 " 200名
- ★ 9月23日(金) : バザールタウン綾部アスパ " 300名
- ★ 舞鶴総合庁舎・綾部総合庁舎・中丹東保健所の沿道に「のぼり」掲示



若年性認知症家族交流会

10月6日(木)に若年性認知症交流会が中丹東保健所で開かれました。当日は、ご家族6名が参加され、「お世話をしあげたいけど、私が働かないと生活ができない」「親の介護のことで話せる同世代がいなくて困った」などの意見が出ました。

認知症の人と家族の会京都府支部代表の荒牧敦子さんにも同席いただき、笑いあり、涙ありの交流会でしたが「考え方の整理ができた」「参加して良かった」「また参加したい」等の感想がありました。* 認知症を65歳未満で発症した場合「若年性認知症」と言います。



編集後記

つなげ隊のみなさんの協力を得て無事につなげ隊つうしん第3号を発行する事ができました。今回もつなげ隊の活動報告と隊員紹介が中心になっています。活動を通して、隊員たちの繋がりが強くなってきていて、日々、楽しく参加しています。つなげ隊つうしんが多くの方に届きますように。

《編集担当班》

発行：中丹東オレンジロードつなげ隊

【事務局】

京都府中丹東保健所
 企画調整室
 中丹東地域包括ケア推進ネット
 中丹東オレンジロードつなげ隊

心でつなく、地域でつなぐ
認知症
 認知症になっても安心して暮らせる
 社会の実現をめざしています



第3号
 2017年2月発行

認知症府民公開講座 開催報告

～もの忘れは怖くない 自分らしく あなたらしく～ 1月21日(土)

舞鶴医療センター(認知症疾患医療センター)の精神保健福祉士小牧裕昭さんや、舞鶴市の民生委員西村佳子さんから、日々の活動報告をうかがいました。

また認知症の人と家族の会常任理事の鎌田松代さんからは、ご自身の介護体験談と、「認知症は誰でもなりうる。認知症の知識をもとう。本人と介護家族へも声をかけてくださいね」など教えていただきました。

つなげ隊も、ペープサートの寸劇上演の他、隊員の大機さんが作られたオリジナルの中丹東オレンジロードつなげ隊イメージソングを初披露させていただき、「素敵な歌に感動しました」と大変好評でした。



人前で歌うのは緊張する～(^_^)

ええ歌やあ



つなげ隊としての活動

【講演会の前に】

- ★ 認知症啓発チラシ等の配布

【講演会で】

- ★ ペープサート寸劇
「ちょっと声をかけてみよう」
- ★ 中丹東オレンジロードつなげ隊
イメージソング「このまちに生きたい」初披露

【参加者】 104名

【会場】 舞鶴市西駅交流センター

海・森の京都 中丹“絆”フェスタ「知って安心“認知症”」

11月13日(土)

多くの人でにぎわったオレンジカフェでは、コーヒーなどを提供しながら、認知症意識アンケートに答えてもらったり心配事などをうかがいました。「認知症か。知人が介護しとってんや」「どう声かけたらええんかなあ」などの質問にも、つなげ隊員が相談先を紹介するなど丁寧に対応しました。

また、脳年齢テストでは、「最近もの忘れがひどくなった」など参加者の声が聞かれました。



つなげ隊としての活動

- ★ オレンジカフェ来場者 415名
- ★ 認知症意識アンケート 248名
- ★ 脳年齢テスト 86名
- ★ 認知症啓発チラシ等の配布 1,000名
- ★ 中丹東オレンジロードつなげ隊
認知症啓発DVD上映

【会場】 舞鶴赤れんが倉庫 4号棟

オレンジロードつなげ隊 隊員紹介2

隊員を順次、紹介させていただきます



綾部市 福井 高子

私は小規模多機能型居宅介護施設で、管理者として業務にあたり7年目となりました。認知症の人のケアは、日々の業務の中では当たり前ですが、その中でその人らしい生活、安心して暮らせる地域とはどんな支援が必要か考えることが多いです。今回オレンジロードつなげ隊に参加し、学びの場でもあり、また、自分達でできる啓発活動の実践が一人では小さな力でも皆様と一緒にできることで嬉しく思っております。私自身もこの活動から、隊員の皆様との交流や意見交換ができることで成長していきたいと思っています。



綾部市 出野 君子

オレンジロードつなげ隊に参加させていただき高齢化社会の様子、認知症の方が増加し、生活していく上で不安の中、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう皆様と共に学んでいます。身近な人とのふれ合い、思いやりの心を育て伝えていくことの重要性をひしひしと感じております。日々傾聴ボランティア・寄り添いコーヒー喫茶・ひまわり教室等で活動しています。また、つなげ隊を通してペーパーサート等で協力していきたいと思っています。



舞鶴市 岡野 輝夫

舞鶴在宅介護者の会の会員となり、介護をされる家族の方に対して、これから介護をするにはどのようにすれば良いかのアドバイスや、介護をされている家族の方が軽い気持ちで介護ができる様に相談に乗るなど、心のケアをさせていただきます。私がこのオレンジロードつなげ隊の一員となって認知症に対する理解を皆さんに伝える事により、自分自身の脳の活性化に繋がっています。こういったボランティア活動を通じて社会に貢献できればと思っています。



舞鶴市 大機 貴美子

舞鶴在宅介護者の会副会長で、畑仕事と音楽が大好きな私です。「困った時はお互い様」これがオレンジロードつなげ隊活動への参加の動機です。暮らしやすい地域作りには、安心できる居場所が必要となります。その為にも、認知症を理解することは重要です。認知症の方にとって暮らしやすい地域は、誰にとっても安心して暮らせる地域だと思います。地域の良し悪しは私たち一人ひとりの生活・意識に委ねられていると言っても過言ではないでしょう。だからこそオレンジロードつなげ隊の活動が必要とされるのではないかと思います。自宅の離れを毎月第3木曜日の午後におしゃべりと音楽で介護者等の居場所づくりをしています。どうぞよろしくお願ひします。



綾部市 久下 恵

最近、大切な家族を亡くしました。介護する側になり、物忘れに苦しみ、また、プライドもあり、素直に介護を受け入れられず、また私自身もうまく介護ができませんでした。ひとつひとつの行動や言動にいちいち怒っていることも多く、もっと、その気持ちに寄り添って受け入れて介護しないといけないと思いつもできない自分に落ち込んでいる毎日でした。そんな時に、急に逝ってしまいました。現在、私は施設で勤務していますが、この経験を活かし、利用者様へ接し、また悩んでおられるご家族のお話を聞き、少しでも気持ちが楽になるようアドバイスできたら・・・と思っています。介護職側としても、また経験した家族として、これからも認知症の方やそのご家族との関わりを続けていきたいと思っています。この活動を通じて、認知症でも安心して暮らしていけるまちづくりや一人でも多くの理解者を増やしていきたいと思っています。



舞鶴市 古森 久恵

「認知症になったらどうしよう?」「私、最近おかしい?」と心配顔で話される方に出会うと、不安なのだなぁと思うことがあります。歳を重ねるほど、世間の変化についていけず家族の生活習慣にも違和感を持つと、周りからの疎外感が強くなっていくようです。高齢者や認知症の方々と生活させていただいた私は、表現がゆっくりでも、時には違う行動をされても一人ひとりの行動には必ず理由があることを教えていただきました。また、介護真っ只中におられるご家族は、1分たりとも気が休まらない日々が続き、先の見えない不安を抱えておられます。大切な親の変化を受け入れられない方もおられます。他人に話すことには勇気がいりますが、少しでも話すことで気持ちが楽になって下さると信じ、私はそっと寄り添っていきたくと思っています。



つなげ隊が行った啓発活動

参加者の方に、啓発チラシやティッシュを配布しました。

まいてフェスタ

★11月6日(土) 舞鶴市中総合会館 466名

人権啓発講演会

★8月20日(土) 舞鶴市商工観光センター 120名

★11月26日(土) 京綾部ホテル 95名

認知症出前講座

★6月21日(火) 舞鶴市文庫山学園 55名

「知って安心 認知症」文庫山学園団体研修参加者

★1月28日(土) 舞鶴市政記念館 122名

「オレンジロードつなげ隊とは」社会福祉大会参加者



FMまいづる

1月17日(火) FMまいづる Premium Kyoto に出演しました。

「認知症の地域理解、オレンジロードつなげ隊と認知症府民公開講座の案内」と題して、つなげ隊員の大西さん、渡邊さん、そしてパーソナリティーで丹後オレンジロードつなげ隊員でもある船戸さんの3名で、つなげ隊に参加したきっかけや活動の趣旨、活動の具体的な内容、府民公開講座の紹介などをしました。

オレンジロードつなげ隊は、認知症を正しく理解してもらうための普及啓発を企画・実働するため平成26年に結成しました。舞鶴・綾部市内の介護事業所の職員やボランティアなど、現在27名の隊員が各イベント等で認知症の正しい理解につながる脳年齢テストやペーパーサート上演、リーフレットの配布等の活動を行っています。