

## 交流できるところ

### 認知症カフェ “えがお”

認知症の人やご家族、地域の人など、どなたでも気軽に集えるカフェです。参加者同士が心配なことや経験についてお話しをしたり、情報交換や交流をしています。体操やミニ講座なども行っているの、リフレッシュできる場でもあります。

※専門職も参加しているので、心配なことなど相談できます。



**日時** 毎月第3火曜日  
※祝日などで変更になる場合もあります。  
午後1:00～2:30 (受付開始12:45～)

**会場** 医師会検診センター

**参加費** お一人100円

**問合せ** ライフドアすわ ☎0266-78-0477

### 家族の会「こむぎの会」

認知症の人を介護するご家族の方々が集まって、それぞれの日頃の悩みや思いをお話しいただく場が「こむぎの会」です。介護のヒントや共感が得られ、リフレッシュできる場所となっています。

**日時** 毎月第3木曜日  
午後1:30～3:30

**会場** 湯小路いきいき元気館  
3階会議室

**問合せ** 諏訪市高齢者福祉課 ☎0266-52-4141  
(内線298・291)



## まずは相談

これからも自分らしく暮らしていくためには、早めの気づきが大切です。一人で悩まず、まずはかかりつけの先生にご相談ください。

受診と合わせて少しずつ認知症の理解を深めていくことにより、生活上の戸惑いが軽減されたり、今後について備えることができます。



## 相談窓口

- 諏訪市地域包括支援センター  
(市役所高齢者福祉課) ☎52-4141  
(内線298・291)
- 在宅介護支援センター  
聖母  
(上諏訪北部・中央地区担当) ☎52-3512
- かりんの里  
(上諏訪東南部・小和田地区担当) ☎57-5533
- 湯の里  
(四賀・中洲地区担当) ☎57-1000
- 西山の里  
(豊田・湖南地区担当) ☎56-1000
- ライフドアすわ ☎78-0477  
(諏訪市地域医療・介護連携推進センター)
- 諏訪地域認知症疾患医療センター  
(諏訪赤十字病院内) ☎78-4560

# 認知症

## 認知症もわたしの個性



話しを聞いて欲しい、一緒に笑って欲しい



諏訪地域医療・介護連携推進センター  
ライフドアすわ

# みんなで考えよう、認知症 ～他人事から我が事へ～

自分が、身近な人が認知症になった時、今後の生活や、家族に対する思いなど心配は尽きません。どんな人でも認知症を受け入れることは難しいものです。それでも、住み慣れた地域で暮らし続けたい。それは認知症の人でもそうでない人も同じ思いです。みんなが安心して暮らしていくために、認知症を我が事として捉え、ともに考え、ともに歩むことが必要です。

## 得意なこと、やりたいことを大切にしてほしい

認知症の症状があっても活躍している人たちが増え、認知症の捉え方も大きく変わりつつあります。『できなくなってしまったこと』ではなく『今できること』を大切にしませんか。



## 『認知症とともに生きる希望宣言』 一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

※日本認知症本人ワーキンググループが2018年11月18日に表明しました。

- 認知症の人からのメッセージ動画『希望の道』  
(厚生労働省)



## 認知症を正しく理解することから始めませんか？

### 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。

講座では、認知症について正しく理解するための知識や接し方などを学びます。

【問い合わせ】

諏訪市社会福祉協議会 TEL:52-2508



### チームオレンジを知っていますか？

認知症の人やその家族など、身近な困りごとのある方と、認知症サポーターを中心とした支援者をつなぐ、認知症になっても安心して暮らすことができる地域づくりの仕組みです。

認知症の人でもメンバーとなることで、地域の企業や事業者とのつながりを持ち、誰もが役割をもって認知症の人を支える取り組みです。

見守り、声かけ、話し相手、外出支援などその活動はさまざまです。諏訪市でも、その取り組みが始まろうとしています。

共生社会の実現を推進するための

## 2024年1月認知症基本法が 施行されました。

### どんな法律？

認知症の人が自身の尊厳を持ち希望を抱いて生活を送れるようにするための法律です。

### 目的は？

認知症の人も含めた国民全体で共生社会をつくることです。

共生社会は、認知症の人、そうでない人も、お互いに支えあい、受け入れ、互いに認め合う社会です。

認知症を身近に感じることで、  
自分ができることについて、  
考えを巡らせるだけでも、  
共生社会への一歩につながります。



～9月21日は認知症の日、9月は認知症月間～