

## ライフドアすわには認知症地域支援推進員がいます

認知症地域支援推進員は、認知症の人やそのご家族を地域で支える体制づくりを推進し、また認知症の人やそのご家族の相談対応を行っています。さらに認知症の理解を広げるため、認知症予防・啓発講演会などの広報活動も行っています。



### お出かけ！出前講座

住み慣れた地域で暮らし続けるために、認知症のこと、その他知っていただきたい身近なことをテーマにした出前講座を行っています。地域の集いなどへお伺いしますので、ライフドアすわまでお気軽にお問合せください。

## お知らせ

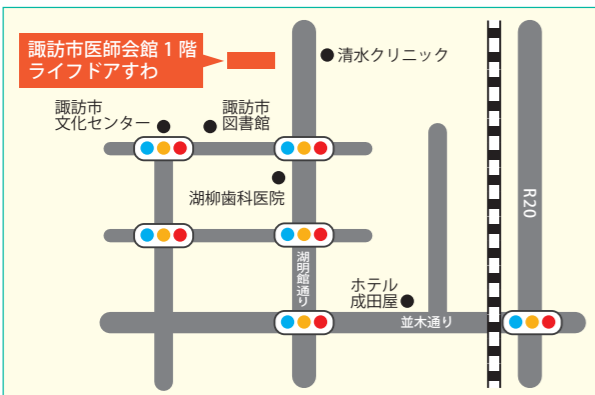
9月の認知症月間に合わせて、下記の会場で認知症についてパネル展示を行っています。以下の両会場へお越しの際はぜひご覧ください。

**パネル展示** 8/30～9/13(諏訪市役所 1階ロビー)  
9/13～9/30(湯小路いきいき元気館)

## 相談窓口のご案内

一人で抱え込まず相談しましょう。認知症についてお困りごとなど、下記相談窓口へお気軽にご相談ください。

相談窓口		電話番号
地域包括支援センター(市役所高齢者福祉課内)		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(諏訪市医師会館内)		78-0477
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



### ライフドアすわ

〒392-0027 諏訪市湖岸通り 5-12-5  
諏訪市医師会館 1階 ライフドアすわ  
TEL (0266) 78-0477 FAX (0266) 78-0478  
E-mail info@lifedoor-suwa.jp



# 認知症とともに 希望をもって暮らすため もっと語るう もっとつながるう



共生社会の実現を推進するための認知症基本法が令和6年1月1日施行されました。  
認知症の人だけでなく、みんな誰もが自分の得意なこと、できることで活躍し、  
認知症の人が他の人々と互いに力を合わせ、支え合いながら、ともに暮らすことができる  
安心して活力に満ちた社会「共生社会」を実現することを目指します。

9月1日から9月30日は認知症月間 9月21日は認知症の日

(「共生社会の実現を推進するための認知症基本法(わかりやすい版)」より)

# ～希望を持って暮らすためもっと語ろうもっとながろう～

## 忘れっぽい？ イライラする！と悩んでいませんか？



### ☑ 認知症とは？

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化がおり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障が出てしまう状態です。  
” 早めの気づき ” が大切です。思い当たることがあれば、かかりつけ医や相談窓口にご相談しましょう。



### ☑ 認知症サポーター養成講座～みんなの安心のために～

認知症サポーターは、認知症の人やそのご家族を温かい目で見守る「**応援者**」です。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。

問合せ 諏訪市社会福祉協議会 TEL：0266-52-2508



### ☑ “認知症”という診断を受けても大丈夫！

認知症に関する考え方は変わりつつあり、認知症の人でも活躍されている方が増えています。ご本人の「**やりたいこと**」「**今できること**」そして「**得意なこと**」を大切にしていきましょう。

## 語りあい、つながるところ

### 認知症カフェ”えがお”【毎月第3火曜日】

認知症の人やそのご家族、地域の人どなたでも気軽に参加できるカフェです。参加者同士、心配なことや経験されたこととお話したり、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ため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ますので、心配なこと、不安なことなどを相談できます。  
\* 祝日などで変更になる場合があります。  
\* 認知症カフェ”えがお”をお手伝いして下さるボランティアさんを募集しています。

時間 午後1:00～2:30(受付開始12:45)

会場 諏訪市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



### ご利用者様の声より

- ・ 気兼ねなくおしゃべりできて良い。
- ・ 体験談を通して充実した時間ももてた。

### 家族の会「こむぎの会」【毎月第3木曜日】

認知症の人を介護するご家族を対象に、日頃の悩みや思いを話し合います。介護のヒントや共感を得られリフレッシュできる場でもあります。

時間 午後1:00～3:30

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)



## 認知症カフェ

### を皆さんの地域で開催しませんか？

カフェを立ち上げて下さる方を募集しています  
つながる場所を皆さんの力で作っていきましょう  
ライフドアすわでは、カフェの立ち上げをお手伝いをさせていただきます

