



立川市

令和5年5月発行

認知症サポーター ステップアップ 連絡会通信

Vol.17

今月8日にコロナ感染症が5類へ移行し、徐々にではありますが、地域での活動が平常に戻りつつありますね。この通信は、認知症サポーターステップアップ講座を受講された修了生のみなさま自身の日常生活でのヒントや、修了生として地域活動をする参考になることを目的としてお届けしています。

今回は令和5年2月に開催した認知症サポーターステップアップ講座活動連絡会について、皆さんと情報共有したいと思います。



令和5年2月7日 活動連絡会

2月7日に開催したテーマは「認知症の正しい知識と予防と備え」～保険・成年後見・信託～として、フコクしんらい生命保険株式会社の 福田 千昭氏よりお話を伺いました。

当日は12名の方の参加がありました。

【講義からの一部内容抜粋】

〈認知症の予防〉スマート・エイジング

- 運動：1日15分以上が目安
- 栄養：1975年型の日本食 煮る・焼く・蒸す（油を使わない）
- コミュニケーション：SNS<電話<対面 の方が脳血流増加
- 認知刺激：簡単な計算をテンポよく早く解く・文章を早く声に出して読む



〈認知症対策の基本は**事前の備え**〉≠相続対策 ※認知症に限った話ではない！

想いは元気なうちに伝えましょう。

●**保険**

生命保険：「医療保険」「定期保険の特約付保や認知症保険」「終身保険」

損害保険：「個人賠償保険」

●**成年後見**（判断能力が不十分な方を保護し支援する制度）

日常生活自立支援事業：「サービス利用援助」「金銭管理代行」「書類等預かり」

成年後見：「任意後見」「法定後見（補助・保佐・後見）」

●**信託**（財産を預けて運用・処分・管理してもらう制度の総称）

商事信託：「信託銀行」「信託会社」

民事信託：「家族」「身近な人」

●**遺言**

公正証書：公証人（公証役場）に依頼して作成

自筆証書：法律に定められた方式に従って自分で作成

秘密証書：遺言内容を見せず、公証人と証人に存在だけ

を証明してもらう



【グループワーク】

エリア別に分かれて、自己紹介、テーマについての感想・質問事項等を話し合いました。

☆感想抜粋☆

- ・ 認知症の予防が特に大切。早期発見も大切なのがよく分かった。
- ・ 予防の具体的な事（計算や音読）等知れて良かった。制度の面でも新たに分かったこともありたけになりました



オレンジドア@たちかわ の協力者募集中！

「オレンジドア」は認知症診断前後の不安や悩みを抱えるご本人のための相談窓口です。当事者の経験則や各種専門スタッフの専門知識に基づく意見やアドバイスなどを参考に進め、フレンドリーな雰囲気できれいに話し、たわいもない会話などを通して少しでも不安を解消し、解決していけたらと思います。

相談員を認知症本人が担う、仲間づくりとピアサポートのつながりを作る場での、お手伝いを募集しています。

本人から本人へつながる輪

オレンジドア @たちかわ

奇数日第4土曜日 10時～11時 開催
会場：女性総合センターアイム（開場：9時40分頃）

＜日程＞ 7月22日 第1学習室
9月23日(祝) 第2学習室
11月25日 第2学習室

＜会場詳細＞

最近の忘れが多くなった
受診に迷っている
＜申込み＞問合せ先
お茶の水女子大学認知症支援センター
代表 水村 (03)5720-3333 (受付時間)
TEL 042-533-2339
www.tachikawa.or.jp
orange-door@shisei.or.jp

～参加したいと思っている方へ～（全文は別紙へ）
私は現在で働くサラリーマンの当事者です。診断を受けてから7年が経過しましたが常に元気に暮らしています。
「オレンジドア」は認知症診断前後の不安や悩みを解消するに本人のための相談窓口です。
当事者の経験則や各種専門スタッフの専門知識に基づく意見やアドバイスなどを参考に進め、フレンドリーな雰囲気できれいに話し、たわいもない会話などを通して少しでも不安を解消し、解決していけたらいいなと思います。どうかお気軽にお越しください！

オレンジドア@たちかわ 代表 かもした まこと

アリス、京 立川駅北口から徒歩7分、北口から伊勢丹右側の歩行者デッキを北へ進めれば見えます。バスも駅南側徒歩10分程度です。バスも駅南側徒歩10分程度です。最初の開催は女性総合センターになります。

主催：オしたち チームオレンジ実行委員会

例：会場設営（9時～）、受付（検温・受付簿に記入し本人控えをお渡しする）

※途中退出も可能です。


次回活動連絡会のご案内

日 時：令和5年6月16日（金）
午前10時00分～12時00分

場 所：立川市役所302会議室

テーマ：「立川市地域福祉アンテナ
ショップについて」

講 師：立川市社会福祉協議会
地域福祉コーディネーター



❖参加希望の方は
事前に高齢福祉課
へお申し込みくだ
さい。出欠のご連絡
は、資料作成の都合
で6月9日（金）ま
でにお願いします。

❖当日のマスクの着用は個人の判断にお任せします。

❖新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、連絡会は中止となる場合がございます。

【 お問合せ先 】

立川市高齢福祉課介護予防推進係 ☎523-2111 内線1471

認知症地域支援推進員 南エリア担当：兵藤 ☎540-0311

(富士見町・柴崎町・羽衣町・錦町)

中エリア担当：國重 ☎540-2031

(高松町・曙町・緑町・若葉町・栄町)

北エリア担当：水村 ☎538-2339

(幸町・柏町・砂川町・泉町・上砂町・一番町・西砂町)

※連絡会通信の送付が不要な方は、お手数ですが、上記までご連絡ください。