



キャラバン・メイトの皆さんによる認知症講座の様子

# 地域で支え合おう

## — 認知症サポーターが応援します！ —

認知症サポーターとは、認知症の方の応援者のことです。「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症に対する正しい知識と理解を身につけ、認知症の方や家族に対し、できる限りの支援を行っています。ここでは、サポーターの講師役や認知症の広報活動で活躍する認知症キャラバン・メイトの皆さんに地域の中でどのような思いで活動しているかを伺いました。

認知症は、地域でも理解して助け合うことが必要です。キャラバン・メイトの皆さんは、自治会活動などでも要請によって講座を開催しています。認知症の体験談や時には寸劇など工夫しながら皆さんに分かりやすく認知症を伝えていきます。認知症について知りたいと思ったら、キャラバン・メイトの皆さんに相談してみたいかがでしょうか。

**千葉さん** 認知症サポーター養成講座を受け、認知症に興味を持ちキャラバン・メイトになろうと思いい今活動しています。子どもたちへ伝える活動を通じて認知症を理解してもらおう難しさを感じました。子どもに限らず大人も少しずつでいいので学ぶ機会を生かして理解を深めていってほしいです。  
**松田さん** 民生委員もやりながら活動しています。認知症の家族の話聞き、受け止めることで少しでも気持ちが楽になってももらえればと思っています。また、自分自身いつ認知症になるかわかりません。その時に、地域の中で話を聞いてあげようと思うサポーターが1人でも増えてくれれば嬉しいです。

**畠山さん** キャラバン・メイトは、現在町内に44人います。高齢独居世帯や核家族が増える中で、サポーターとして地域の人たちに認知症を理解してもらい、支え合いながら安心して暮らせるまちをつくらうという思いで活動しています。活動は小学校や自治会活動で認知症講座を行ったり、町の事業などに参加したりしています。  
**久保さん** キャラバン・メイトの活動が地域にまだ浸透していないと感じています。地域で支えあう中で認知症サポーターがいることと誰でもなれることを伝えていきたいです。子どもたちにも将来のため何かを残せるように活動を続けていきたいです。  
**佐藤さん** 正しい知識を身につけることで、少しでも地域の人たちの支えになればと思います。キャラバン・メイトとして活動しています。また、核家族が多いこの時代に子どもたちにも認知症は特別ではなく身近に起きうるのだということ伝えていきたいです。  
**鈴木さん** 地域の人たちに目配り、気配りできればと思って活動しています。集まりなどで「あの人変わった、変わってない」など地域全体で自分も相手も気に掛けるようになればと思います。

### あなたも認知症サポーターになりませんか？

町とキャラバン・メイト協議会では認知症サポーター養成講座を開催しています。サポーターが増えることで「認知症になっても安心してくらししていけるまち」を築いていくことができます。

養成講座は「金ヶ崎町出前講座」として随時開催しています。詳しくはお問い合わせください。

☎ 地域包括支援センター (☎44-4560)

### 笑って暮らせる地域のために みんなで支え合いましょう！

キャラバン・メイトの皆さん



ちばともこ 千葉友子さん

さとうちはる 佐藤千春さん

はなやまかつえ 畠山勝榮さん

ほあやこ 久保あや子さん

すずきみよこ 鈴木美代子さん

まつだいちこ 松田市子さん

### あなたらしく

認知症は、誰でもなる可能性がある。ある脳の病気です。  
今、認知症なんて関係ないと思っても、いつか、家族や地域の人、自分自身が認知症を患う日がくるかもしれません。認知症と気づかず、分かった時には症状がかなり進行していた、という事態にならないためには、認知症を理解することが大切です。  
認知症であることを受け入れることは、本人にとっても家族にとってもつらい時期があります。しかし、家族や地域などの支えがあれば、住み慣れた地域で自分らしく過ごすことは可能です。  
あなたらしく笑って過ごすために、認知症を他人事だと思わず、自分の事と捉え、認知症という病を知ることから始めてみませんか。

特集  
認知症について考える  
— 終 —