



“忘れても安心”な地域は誰もが住みやすい地域 京丹波町キャラバン・メイト



【認知症を正しく理解する】

日本は世界がこれまで経験したことのない「超高齢社会」を迎えています。高齢になるにつれ、さまざまな病気にかかりやすくなります。いろいろな原因によって脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで生活に支障が出る「認知症」もその一つです。最近では、認知症の前段階と考えられる人も合わせると、65歳以上の4人に1人が認知症であると新聞やテレビで伝えられているように、誰にでも起こりうる脳の病気です。



【認知症サポーター養成講座】

認知症になっても、家族の支えや近所の方の理解、サポートがあれば、住み慣れた地域でその人らしく安心して暮らすことができます。一人でも多くの方が認知症を正しく理解し、認知症の方とその家族に寄り添うことができる地域は、すべての住民にとって住みやすい地域と言えます。他人事ではなく、自分や家族に関わることとして、まずは身近な地域で学習会を開きませんか？

キャラバン・メイト養成研修の修了者と、地域包括支援センター、社会福祉協議会で構成された京丹波町キャラバン・メイト連絡会が主体となって、認知症サポーター養成講座を出前で開催します。



【お問い合わせ・連絡先】京丹波町保健福祉課 地域包括支援センター ☎86-1370



Aあかるく Aあたまをつかって Aあきらめない！

京丹波スリーA

今年度より、ボランティアバンクに団体登録された「京丹波スリーA」。地域のサロンや老人会等で、あたまや体を使った楽しいレクリエーションを指導されています。



■ スリーAとは…

「あかるく、あたまを使って、あきらめない」というモットーの頭文字「A」をとって名づけています。

■ レクリエーションの内容

- ・指から腕の運動
- ・上半身の運動（リズム打ち）
- ・ことば集め
- ・お手玉あそび
- ・季節の歌など多数

☆ 内容については、お気軽にご相談ください。

ふれあいいきいきサロン情報



平成27年度から施行される改正介護保険法では、地域の互助力を活かした活動が一層重視されています。ふれあいいきいきサロンは、地域住民が気軽に集い、楽しくおしゃべりをする中で、生活上の情報交換や自然な見守り合いを進めます。

【みのりが丘ふれあいサロンが立ち上がりました!!】(丹波)

「気軽に集まっておしゃべりができる居場所がほしい。」という住民の一声がきっかけとなり、9月よりサロンがスタート！第1回目はギターの生演奏を聴いたり、合唱したり、おしゃべりを楽しんだりして賑わいました。また、第2回目は京丹波スリーAによる頭を使ったゲームを体験し、参加者同士交流を深めました。みのりが丘地区には、転入されて間もない方や町内で育ち、引っ越して来られた方などが多く、サロンを通じて住民同士が出会い、交流を深めることができるよう、参加者の意見や要望に寄り添いながら運営されています。

難聴の方に会話の内容が伝わりやすいよう、ボードを活用されています！



みのりが丘ふれあいサロン

日時：毎月第1水曜日（変更になる場合もあり）
午後1時00分～午後4時00分頃

会場：みのりが丘集会所

内容：茶話会その他、要望に応じた内容を企画して行く予定。冬場は健康教室を実施。



まずは気軽にご参加ください☆



坂井サロン (瑞穂)



9月23日(火)、坂井いきいきサロンでは、巻き寿司・いなり寿司をつくられました。参加者の方も一緒に「上手く巻けるかな～」「いなり寿しは、握ってから詰める方がいいな～」など話をしながら、楽しく調理をして、ゆっくりと味わいました。

これからも元気に、みんなで楽しく過ごせるようにと願っておられました。

長瀬あいあいグループ（和知）

9月17日（水）、この日は10名の参加がありました。【数字ひも通し】は自分の生年月日などをひもを通していきます。西暦ではなく昭和で覚えておられる方が多く、「あの人と3つ違うから3つ足して…」と、少し頭をひねり数字をつなげておられました。



【ペットボトル割り箸出し入れリレー】は急げば急ぐ程にあせて白熱しました。頭と手先を動かした後は2チームに分かれて【スカットボール】入りそうで入らないボールの動きに一喜一憂。最高点の5点が入ると大歓声。楽しいひと時となりました。



【スカットボール】



「5点入ったー！」

活動紹介

今回のレクリエーションや年2回のふれあい調理実習、12月には恒例になっている季節の鍋料理など、年間通して様々な計画をされています。

その他、会員が月1回1人暮らし宅に声掛け訪問され、近況の様子を話されています。また、弁当配食やゴミ出しなども実施し、地域全体での見守り活動をすすめておられます。

～ボランティア活動紹介～

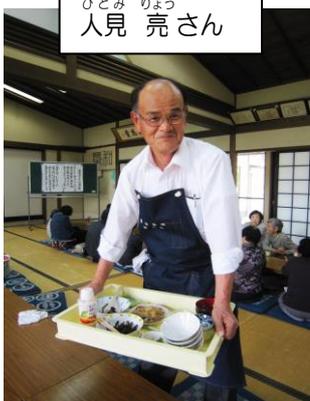
丹波

豊田あじさいの会食事会

10月1日（水）、豊田あじさいの会主催秋の食事会が開催されました。80歳以上の方と65歳以上の一人暮らしの方が集い、あじさいの会手作りの食事を食べながら楽しく交流しました。普段なかなか出会えない人と一緒に食事をしたり、ゆっくりおしゃべりをするので、今回も「80歳になるのを待ってたの！」と笑顔で話される方がおられました。



ひとみ りょう
人見 亮さん



いなもと きさぶろう
稲本 三郎さん

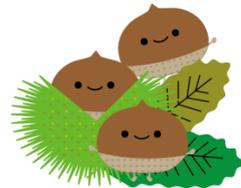


また、あじさいの会では男性ボランティアが大活躍しています。昨年より活動されている稲本三郎さんと今年度会員になられた人見亮さん。お二人とも料理好きということで、すっかりあじさいの会に馴染んでおられます。調理から会場設営、参加者の送迎に配膳、後片付けまで、笑顔でいきいきと活動されている姿が素敵です。

瑞穂



ボランティア活動 ハッピーマロン



ハッピーマロンでは、手作りの簡単なおやつ作りなどを通して、食の大切さを伝えられています。

9月19日（金）のリトルほいくえんでは「鬼まんじゅう」と「白玉豆腐のフルーツポンチ風」を親子で作られました。白玉豆腐は親子で形を作り、柔らかい感触に子どもたちも楽しそうに丸められていました。自分たちで作ったおやつを食べる

のはとても美味しく、楽しい時間となりました。

また9月22日（月）には、ハッピーマロンクッキングで、京丹波CATVが収録に来られました。京丹波秋の味覚「栗」を使って「丹波栗の渋皮煮」を作られました。町の特産品を使ってのクッキングで、地域の皆さんに作り方を伝えられています。



和知

名前書きボランティア

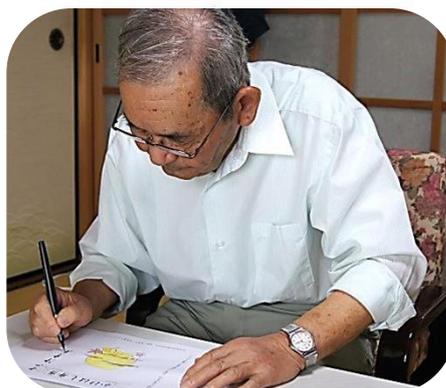
題字
やまねのぶじ
山根信二さん



やまねのぶじ
山根信二さん

やまねのぶじ
山根信二さんは昔から字を書くのが好きで、数年前のボランティア募集の記事を見て、かけはし弁当の名前書きボランティアを始められました。1回50人程のお弁当利用者の名前書きを、月1回程度

のペースで活動されています。また、本庄区の夏祭りには文字入れした灯笼製作にも参加されたり、年賀状の宛名は手書きだそうです。「字を書く事で頭も手も使って良い運動になっている。」また「町内で会った利用者さんから『お弁当の名前を書いてくれて、ありがとう。ご苦労さん。』と言われ、人に喜んで頂ける事が本当にありがたいです。」と話されていました。



個人ボランティア 募集中

名前書きやお弁当の帯び絵書きなど、趣味や特技を活かして活動する個人ボランティア登録を随時受け付けています！活動に関心のある方はお気軽に社協各支所までお問い合わせください。

【お問い合わせ・連絡先】
京丹波町社会福祉協議会

瑞穂支所 ☎86-1440（榎川）
丹波支所 ☎82-0126（山崎）
和知支所 ☎84-1833（湊）