

認知症になっても

このまちで暮らしたい —共に生きるためにできること—

お気軽にお問い合わせください。ご連絡をお待ちしています!

市が「認知症サポーター養成講座」を始めて8年が経ちました。今回は、この講座をきっかけに生まれたボランティア団体や、認知症との向き合い方、まちの取り組みについてご紹介します。

この2つの講座については
6・7ページをご覧ください!

平成25年12月、石狩市に一つのボランティア団体が誕生しました。その名は石狩市認知症ボランティア「みなみな」。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、認知症の方とその家族を見守る活動をしています。きっかけは、市が開催する認知症サポーター養成講座と認知症サポーター・ステップアップ講座。そこで学んだ人々が、「市民である自分たちに住民同士で何かできることはないか」と何度も話し合ったことが始まりでした。そのため現在18人いるメンバーは皆、一般市民であつて、例えば福祉関係の仕事に携わるといった方たちではありません。

そんな「みなみな」メンバーが講座で学んだことは、大きく二つ。一つは認知症の症状などを理解すること、もう一つは認知症の方と接するときの心構えです。特にこの心構えについては、認知症を病気として受け止めること、自分が認知症になったらどうしてもらいたいかを想像すること、その上で認知症の方の心に寄り添う大切さを学びました。健康な人の心がさまざまなように、認知症の人の心もさまざまです。しかしこの当たり前のことを私たちはともすれば忘れてしまっています。「みなみな」が目指すのは、同じ地域に暮らす住民同士としてお手伝いすること。それは

特別なことではなく、例えば話を聴くなどその方に寄り添い、時間を共にすること、家族の息抜きの時間をつくることなどです。「認知症になっても、このまちで暮らしたい」。

この誰しもが望むささやかな願いをかなえられるのは、同じまちに住む私たちです。ぜひ皆さんも「みなみな」メンバーのように、地域の方のために、そして自分のために「認知症サポーター養成講座」を受講してみませんか? 一人一人ができることは小さなことでも、集まれば大きな力になります。このまちには今、それを信じて動き出した人々がいます。

石狩市認知症ボランティア「みなみな」

認知症の方と家族を支えることを目的に市民18人が設立したボランティア団体。「みな」はアイヌ語で「笑う」の意味。ボランティアの基本である「自分のための活動」という考えを大切にしながら、公的サービスや家族支援では手の届かないところでサポートし、みんながにこにこ笑顔になることを目指し活動しています。

月1回の定例会では、お互いの活動報告や今後の予定、さらに傾聴などの勉強会も実施しています。

対象 市内の認知症の方と家族

内容 見守り、傾聴、趣味活動などを一緒に行う

費用 1回2時間500円、年会費500円 ※初回無料

問合せ 事務局 木元さん ☎090・9751・5170

※月～金曜10時～15時



亡くなった母が認知症で、5年ほど在宅介護をしましたが、いい介護ができなかったと後悔したこともあります。しかし、「みなみな」での活動を通して、そんな自分の失敗も決して無駄ではなかったと思えるようになりました。それに、ほかの市民の皆さんがいるボランティア活動をしていることも知り、とても刺激を受けました。これからは自分自身が生き生きと過ごすためにも「みなみな」で楽しくボランティア活動ができればいいなと思います。

「みなみな」
内藤 悦子さん

「みなみな」に参加したのは、退職後、何か地元民の一人としてお役に立てることがあればと考えたから。初めは、お話を聞くことなら自分にもできると思っていましたが、実際に認知症の方と接すると、時に若いころのご自分に戻っていることがあり、戸惑いました。そのとき、こちらから歩み寄って同じ目線で話を聞くことの大切さを「みなみな」のメンバーが教えてくれました。

「みなみな」
続木 一良さん

石狩市認知症ボランティア「みなみな」が目指すのは、
同じ地域に暮らす住民同士としてお手伝いすること