

# 認知症を支える活動いろいろ

市民みんなで認知症を理解し、認知症の方や家族を応援する「認知症サポーター」を1人でも増やし、安心して暮らせるまちを目指します。

## 男女共同参画推進事業 認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識と具体的な対応方法を学んで、認知症の方や家族を応援する「認知症サポーター」を目指す講座です。平成18年からこれまで108回開催。この講座を受講して認知症サポーターになった方は2491人になります。開催場所は市内小中学校や高齢者クラブ、金融機関や商店などさまざまです。

講師を務める「キャラバンメイト」は、市内のグループホームなどで勤務する、日ごろから認知症の方と接する皆さんです。講座では、そんなキャラバンメイトたちが日々のエピソードや体験談などを交えて分かりやすくお話しします。介護の際のちょっとしたコツなども伝授します。男性の方やご夫婦での参加も大歓迎です！  
なお、講座を修了すると「認知症の方をやさしく見守りますよ！」という印の「オレンジリング」がもらえます。

**日時** 2月13日(金) 13時～16時  
**場所** りんくる(花川北6・1)

**内容** ○キャラバンメイトによる講義「認知症を理解する」「認知症サポーターとは」「体験談」  
○介護予防の話と認知症に関するまちの支援サービスについてご紹介

講師 キャラバンメイト 持ち物 筆記用具  
定員 50人(申込順) 費用 無料

## 認知症サポーター・ステップアップ講座

石狩市と認知症フレンドシップクラブ札幌石狩事務局共催の講座。認知症について各分野で活躍している専門の講師を招き、3日間1コースとして行います。認知症の理解を深める講義やコミュニケーション方法について学ぶほか、市内グループホームでの実習もあります。認知症サポーター養成講座を受講した「オレンジリング」をお持ちの方が対象です。

**日時** 3月3日(火)・10日(火)・17日(火) 10時～15時  
※10日のみ15時30分終了

**場所** りんくる(花川北6・1)

**講師** (社)北海道認知症グループホーム協会会長 宮崎直人氏ほか

**定員** 30人(申込順) **費用** 無料

**申込方法** 2月18日(水)までに電話申込

**問合せ** 地域包括支援課 ☎72・7017

4ページもご覧ください！

日程	研修内容
3/3(火)	テーマ「認知症のこと、もっと知りましょう」 ○講義「家族が認知症になったら～家族としてできること、地域に期待すること～」 「石狩市の高齢者の現状」 「認知症の理解とその対応」
3/10(火)	テーマ「認知症の方に関わるために」 ○講義・演習「コミュニケーションのコツを知ろう」 ○実習「グループホームでの支援の実際を学ぼう」
3/17(火)	テーマ「認知症の人や家族のために何が出来るか～地域での実践を知り、石狩市での支援を考えよう～」 ○講義「石狩市の認知症に関する社会資源」 「誰もが安心して暮らせるまちにするために～認知症フレンドシップクラブの活動から～」 ○実践報告「当別町あったかサポーターの実際」 「石狩市認知症ボランティア『みなみな』の活動から」 ○グループワーク

## 認知症フレンドシップクラブ 札幌石狩事務局

認知症の方の趣味活動などを友人として一緒に楽しみながら支援する「認知症フレンドシップサポーター」(サポ友)と、認知症の方と家族が安心して買い物や食事などを楽しめる「認知症フレンドシップスポット」の普及活動を行っています。



### ◎認知症フレンドシップサポーターの派遣

パークゴルフを楽しみたい、囲碁をしたい、映画を見たなど、認知症の方自身の趣味活動を、研修を受けたサポ友が支援します

**費用** 1回1000円

**問合せ** 認知症フレンドシップクラブ札幌石狩事務局

木元さん ☎090・9751・5170

### ◎認知症FC(フレンドシップクラブ)いっこり家族のついで

年4回程度、家族交流会を開催しています。同じ介護をする方同士、不安や苦勞を語り合い、お互いの気持ちを分かり合い、普段の介護の息抜きをしませんか？

ご家族の方がゆつくりお話しできるように、当日は研修を受けた当会のボランティアスタッフが交流会をサポートします。

**対象** 市内の認知症の方と家族

**日時** 3月7日(土) 10時～12時

**場所** りんくる(花川北6・1) **費用** 無料

**協力** 石狩市キャラバンメイト、地域包括支援課

**問合せ** 認知症フレンドシップクラブ札幌石狩事務局

木元さん ☎090・9751・5170 ※月～金曜10時～15時

☎62・8101

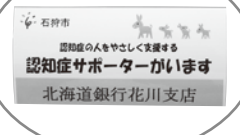
### ◎認知症フレンドシップスポット

市内ではコミュニティハウスぎぎずな食堂(花川南4・4)が「認知症フレンドシップスポット」になっています！  
会員特典ランチドリンク50円引き

申込方法 1月30日(金)～2月10日(火)に電話申込  
 問合せ 広聴・市民生活課 ☎72・3153



北海道銀行花川支店の皆さん「窓口にいっしょの方の多くが高齢の方で、中には認知症かも…という方もいますので、この講座を受講しました。市民の皆さんに安心して利用していただければ幸いです」



◎出前講座も実施しています！

5人以上集まれば、講師となるキャラバンメイトを派遣し、講義を行います。お気軽にお申し付けください。

問合せ 地域包括支援課 ☎72・7017

もしも行方が分からなくなったら… SOSネットワーク

認知症の方が外出し、家に戻って来ないということが多く発生しています。家族の方の行方が分からなくなったら警察に届け出ましょう。警察に届け出ることでも市や消防署、ハイヤー協会などに連絡が行き、行方が分からなくなった方を捜します。

通報先 札幌方面北警察署生活安全課  
 ☎011・727・0110



【普段からの心得】

- ・衣服には名前と連絡先を記入したものを付けておきましょう
- ・日ごろから近所の方にも協力をお願いしておきましょう

高齢者の皆さん、なんでも聞いて！  
 地域包括支援センター

高齢者の皆さんの生活の中で起きる介護や福祉、健康、医療といったさまざまな問題を総合的に支えるために設けられたのが地域包括支援センターです。いつまでも住み慣れた地域で安心して、自分らしく生き生きとした生活を送ることができるようお手伝いします。困ったことがあったらまずはご相談を！

場所・問合せ

- ・南地域包括支援センター  
 (花川南7・5 花川病院敷地内) ☎73・2221
- ・北地域包括支援センター  
 (花川北6・1 りんくる内) ☎75・6100
- ・厚田地域包括支援センター  
 (厚田区厚田45・5 厚田保健センター内) ☎78・1030
- ・浜益地域包括支援センター  
 (浜益区浜益2・3 浜益支所内) ☎79・5111

相談例

- ・お風呂に入るのが大変になって困っている
- ・退院後の生活が不安
- ・運動がしたい
- ・悪質な訪問販売にひっかかってしまった！
- ・近所のお年寄りが顔にあざをつけている。虐待では？

まちかど介護相談所

高齢者の介護などで困ったことがあったら、このステッカーのあるお近くの「まちかど介護相談所」へお気軽にご相談ください。



認知症フレンドシップクラブの会員募集！

活動に賛同する方を募集しています。年会費3千円、詳細は札幌石狩事務局までご連絡ください！



このマークを見かけたら温かく見守って！  
 介護マーク

認知症の方などの介護は、ほかの人から見ると介護していることが分かりにくいいため、周囲から偏見や誤解を受けることのないよう、また地域における日常的な支え合いづくりを推進するため、市では「介護マーク」の普及に取り組んでいます。ぜひご利用ください。



配布場所 りんくる、厚田保健センター、浜益支所

問合せ 地域包括支援課 ☎72・7017  
 障がい支援課 ☎72・3194

活用例

- ・介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
- ・デパートやお店などのトイレで付き添うとき
- ・男性介護者が女性用下着を購入するとき など

みつけて君サービス

(徘徊認知症高齢者等検索機器貸し出しサービス)

徘徊を繰り返す認知症の方が行方不明になってしまった場合、どこにいるのか探索することのできる小型発信器をお貸しします。

問合せ 高齢者支援課 ☎72・6121