

「いつまでも元気で

いきいきと暮らせるまち」を目指して



市では、年齢を重ねても、住み慣れた地域で安心して、生きがいをもって暮らせるまちづくりを進めるため、『高齢者が自分自身の意思で自分らしく生きられるように支援すること』を基本理念に、高齢者の健康づくり（介護予防の取組）、生きがい活動への支援、認知症高齢者にやさしいまちづくり（認知症に対する支援）など、さまざまな事業に取り組んでいます。

今月号では、益田市シルバー人材センターの取組と、市内で行われている認知症への理解を深めるための「認知症カフェ」について紹介します。

益田市シルバー人材センターの取組紹介

「シルバーふれあいサロン」ではこんな活動をしています！



介護予防事業



介護予防活動 TAKE10!®(テイクテン!®)

「TAKE10!®」とは、栄養バランスの良い食生活の実践や筋力低下予防の運動を組み合わせたプログラムです。サロンでは、クイズやレクリエーションも取り入れて、リーダーと参加者が一緒になって楽しく活動しています。



生きがいづくり活動



シルバー人材センターの会員が育てた野菜や手芸品・工芸品の販売

ふれあいサロンのスペースを活用して、会員が育てた野菜や手作りの工芸品・手芸品を販売しています。高齢者の方が培ってきた技術などを活かして活動できる場を提供しています。



ふれあいサロン交流スペース

高齢者が気軽に立ち寄って休憩したり、交流したりできる場を提供しています。出かける場所があり、いろいろな人と交流することは、閉じこもりの予防や健康生活の維持につながります。交流スペースには、男女を問わずたくさんの方が訪れています。



高齢者の就業支援

益田市シルバー人材センターでは、就業を希望する高齢者の方を対象に、各地区で説明会を開催しています。研修会なども開催し、高齢者の社会参加の機会につながる活動を行なっています。



シルバーふれあいサロン

営業時間 / 9:00 ~ 16:00
定休日 / 土・日、年末年始

あけぼの東町2番地1 小野沢ビル1階
☎ 25-7560

募集中!

市内在住の
60歳以上の方

益田市シルバー人材センターでは、会員を募集しています！

【問い合わせ先】

公益社団法人
益田市シルバー人材センター
☎ 24-2190 FAX 22-4543

「認知症カフェ」をご存じですか？



認知症は、年齢を重ねれば誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、85歳を超えると4人に1人の割合で発症するといわれています。認知症の方が記憶障害などの症状から不安に陥り、その結果、まわりの人との関係が損なわれたり、家族が疲れきって共倒れしてしまうことも少なくありません。

「認知症カフェ」は、認知症の方とその家族、地域の方など誰でも気軽に参加できる交流の場で、楽しみながら認知症への理解を深めることができる場です。「カフェ」という名のとおり、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、簡単なゲームや軽い運動などをしたり、皆が笑顔で穏やかに過ごせる場所です。また、日頃の心配ごとや介護のことを話したり、認知症について相談することもできます。

現在、市内には9カ所の「認知症(予防)カフェ」があります。介護サービス事業者や社会福祉法人、地域の方などによって運営されており、カフェの特徴や実施内容もそれぞれ異なっています。

今回は、その中から「認知症予防カフェ どんちっち」と「認知症予防カフェ ひゃこる」を紹介します。

※今後も広報ますだで市内の認知症(予防)カフェを紹介していきます。

「認知症予防カフェ どんちっち」(須子町) ※平成28年オープン

カフェを始めたきっかけ

「認知症の勉強会の延長から」

地域の人に認知症のことをもっと知ってもらい、認知症になってもできるだけ住み慣れた地域で暮らすことができるように…。早いうちから認知症の話をお聞きしておくことで、対処方法を知ってもらえればという思いでカフェを続けています。

〈基本情報〉

開催日 毎月第2土曜日
時間 13:30～15:30
場所 デイサービスどんちっち
参加費 1人200円
問い合わせ先 ☎25-7765



みんな近所の人ばかり。話ができるところがあるのが嬉しい。

運営しているのは専門職の皆さんとその家族の方で、皆さんボランティアです。

「認知症予防カフェ ひゃこる」(久城町) ※平成28年オープン

カフェを始めたきっかけ

「近所のおばあちゃんが“行くところがない”」

- 細く長く続けていきたい。
- 誰でも参加できるようにしたい。
- 地域のつながりを大事にして、カフェのスタッフと毎回話し合い、次に何をするかを決めています。

〈基本情報〉

開催日 毎週木曜日
時間 10:00～12:00
場所 久城会館
参加費 1人200円
問い合わせ先 ☎23-1585



ここに来たら話ができるのが嬉しい。

カフェに行く前は、敷居が高いと思っていたけど。

この日は、ベトナム料理の感想など料理の話で会話が弾みました！

★お近くの認知症(予防)カフェについて詳しく知りたい場合は、高齢者福祉課地域包括推進係まで問い合わせください。

【問い合わせ先】市高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎31-0235 / 地域包括推進係 ☎31-0245