



畑プロジェクト「うえきファーム」



畑プロジェクト「うえきファーム」は、昨年12月からご好意で畑をお借りし、住民さんと楽しく野菜作りをしています。毎月1回のペースで集まり、午後2時間程度を皆さんとおしゃべりしながら農作業に汗をかき、終わった後は、手作りのスイーツを美味しくいただいています。昨年12月に草刈りと土を耕し、今年1月にブロッコリー、2月にジャガイモ、3月にピーマン、きゅうりなどの苗を植え、3月にブロッコリー、5月にキュウリやジャガイモの収穫をしました。今後、毎月のさまざまな市場で販売予定です。



毎回参加されている認知症当事者の上木さんの名前をとり、「うえきファーム」と名付けました。



脳の健康教室

軽度認知障害(MCI)をご存じですか?認知症は、**早期発見、早期治療**が大切です。学習療法は、認知症高齢者の脳機能維持・改善に効果があるとのことで、昨年6月に佐々町でも取り組みを始めました。脳の健康教室は、**毎週水曜日 10:00~11:30**で学習と運動を組み合わせた半年間のコースです。卒業後も引き続き、参加することができます。今年6月で1年になりましたが、現在の受講者は12人、サポーターは9人で毎回楽しく過ごしています。受講者も休まずに参加されています。受講希望の方は地域包括支援センターの職員にご相談ください。



梅松カフェでは美味しいコーヒーやデザートを食べながら、カラオケや体操を楽しんでいます。



脳の健康教室は、学習と体操を皆さんと楽しく行い、心身の働きを活発にします。



男性介護者ケアの集い話し合いの様子



認知症カフェ「梅松」

認知症カフェは、認知症当事者やそのご家族だけではなく、地域の住民や医療・福祉の専門職の人など誰でも立ち寄ることができます。世代や障がいを超えているんな人が、交流を深めることができる場となっています。お茶やお菓子を飲食しながら参加者同士で自由にコミュニケーションをとり、楽しんでいただいています。令和5年6月にオープンし、丸2年になりました。毎月第2金曜日12時~14時福祉センター2階で開催しています。お気軽にご参加ください。

参加者へインタビューをしました



認知症の方や介護に悩みを抱えている方が気軽に来れる場として非常に良い取り組みをしている。いろいろな方がここに来て、おいしいお茶菓子を食べ、好みの飲み物を飲みながら、自分の歌いたい曲をリクエストできるのはとってもいい。リラックスできる。世代が違う方同士、今までの自分の経験を話して、雑談の中から話題が広がっていく。話すことで悩みやもやもやしていた気持ちが少しすっきりすることもある。このような居場所はとても必要だと思う。毎月楽しみにしている。(80歳 男性)



男性介護者ケアの集い

男性介護者ケアの集いは、認知症などの介護をされている男性が集まり、介護の悩みや不安などを話し合う場です。令和3年8月に始まり、**偶数月の第4木曜日10時から12時まで多世代包括支援センター**にて行っています。「男性介護者ケアの集い」のニュースのバックナンバーは、佐々町ホームページから「組織から探す」→「多世代包括支援センター」→「男性介護者ケアの集い」を検索すると閲覧することができます。ぜひご覧ください。

4/24 第23回 男性介護者ケアの集いを開催し、2人が初参加の10人の男性の方が今の思いを打ち明けました。E(88歳)さんの妻は、パーキンソン病で急激に病気が進行し、要介護5で寝たきり状態となり現在入院中。面会に行っても体は動かないし、言葉も出ないが、こちらの言うことは、わかっている。妻を見るのがつらいとのこと。Eさんの同級生のOさんの妻も、同じ病気で自宅で介護されている。食が細くなり、体重が55kgから33kgになった。洗濯や掃除はするが、ダンスから引き出すと元に戻さない。戻すように言うと怒りだす。夜中も必ず2時に起きてくる。それが辛いとのこと。J(89歳)さんは、2回目の参加。88歳の妻は、認知症と診断を受け、福祉センターの「ぷらっとサロン」や「脳の健康教室」に喜んで参加している。妻は、料理はできないが、配膳や洗濯物を畳んだり役割を持ってもらっている。妻は、食事の好き嫌が多く、最近体重も減ってきており、Jさんは、作る献立に苦慮しているとのこと。男性料理教室にも積極的に参加し、献立のレパトリーを増やしている。参加者のみなさんの妻への愛情の深さを感じました。

介護をされている方だけでなく、興味のある男性の方は、ぜひ見学に来てみませんか?

佐々 おれんじ 瓦版

かわら

令和7年6月
第1号

発行元

佐々町多世代包括
支援センター

(地域包括支援センター)

電話 62-6122

私たちは、認知症の方やそのご家族を応援しています。

認知症を地域で支える会「さざえーる」



昨年8月に佐々町で認知症啓発運動として行った「オレンジランプ」の映画上映をきっかけに「認知症を地域で支える会 さざえーる」が立ち上げました。認知症当事者や家族、県北地区の医療・介護・福祉従事者20数名が集まり、認知症の人を地域で支えるために何ができるかを話し合いながら活動を行っています。オレンジランプでは、試写会と上映会を合わせて800名以上の方が鑑賞され、90人以上の方に活動協力の意志を示していただきました。6月28日(土)に佐々町地域交流センターにて「**認知症シンポジウム研修会**」を開催します。

活動に興味があり、参加してみたい方は、佐々町地域包括支援センター(担当 久保)までご連絡ください。ご参加をお待ちしております。