

てげてげ 広場通信

「コロナに負けたらやっせん きばっこと！」



「てげてげ広場」参加者のみなさんへ

9月になりました。暑い日が続いていますが、お元気で過ごして下さるか。今年も港まつりが中止になり、静かな夏でしたが、東京オリンピックで元気をもらった方も多かったのではないのでしょうか。

今回は認知症地域支援推進員の大迫より認知症のことについて教えてもらおうと思います。

認知症について

9月21日は世界アルツハイマーデーです。国際アルツハイマー病協会は世界保健機関と共同で

認知症の啓蒙を実施し、

9月は世界アルツハイマー月間と定め、様々な取り組みを行っています。

認知症になっても住み慣れたまちで

高齢期にひとり暮らしや夫婦のみで生活する方が増えてきます。元気がなうちは問題ないですが、将来認知症になった場合に在宅生活に支障が出る場合があります。枕崎市において、全世帯に占める高齢者単身世帯と高齢者夫婦世帯の割合は38.1%となっています。

(平成27年国勢調査)

誰もが住み慣れた街で最後まで安心して暮らしていくためには、町ぐるみで支えていく必要があります。

認知症の思い込み

①認知症は特定の人があるもの？

認知症は脳の病気です。誰にでもなる可能性があります。

認知症について

令和3年9月号
「発行所」枕崎市地域包括支援センター

②認知症は治らない？

一部に治る種類の認知症があります。適切な治療を早期に受けることで症状の悪化が防止できる場合があります。

③認知症になることは防げない？

生活習慣の改善などによつて発症や進行を遅らせたり、重症化を軽減できることがあります。

④認知症の人への思い込み

「認知症の人何かわからない」というわけではありません。何かおかしいと一番感じて居るのは本人です。そのことで不安や悲しみを抱えながら生活されています。周りの人はその気持ちに気づき、手助けしていくことが大切です。

認知症になつても、住み慣れた地域で住み続けられるように、元気なうちはサポートにまわり、認知症になつたら地域の人に支え

てもらおうといった地域づくりが大切です。認知症を正しく理解することが大切です。支援の輪を広げていきましょう。

あたたかい心で理解を

コロナ渦になり、私たちの生活は一変しました。そうした中で、不安な気持ちや感染者等に対する差別や偏見が生れ、またワクチン差別という言葉も出てきました。ワクチン接種は国も推奨していましたが、中には体調を考慮して接種できない方もいます。これからは方もかえ心で、相手の気持ちを考えて、言葉や行動に気をつけていききたいですね。

③出前講座お知らせ

10月	中級編体操紹介	大塚公民館
10月	いきいき口腔教室	田中公民館
9月15日	栄養満点講座	大塚公民館
10月7日		宇都公民館
10月13日		中村公民館
10月	言語聴覚士講座	田畑公民館

※裏面もあります↓



今回は千代田公民館です。
千代田公民館は、平成28年7月から「てげてげ広場」第3号の公民館として始まりました。参加登録者は23名です。

地域のいいところ

千代田町は、枕崎校区の中心部にあり、個人商店、小学校、病院、市役所、市民会館、住宅街が広がる街並みで、交通の便も良く、生活が送りやすい環境です。

町内に枕崎小学校があるので、朝夕の子供たちの賑やかな声で元気をもらっているとのこと。

てげてげ広場はどちらで？

千代田町は公民館がありませんので、市民会館の和室を借りて、てげてげ広場を実施しています。

わはは～

笑いがたえません



千代田公民館のみなさん

役割分担はどのような形？

千代田公民館は輪番制で役を決め、責任感を持ち、まるで学生の頃に戻った気分できいききと行っているとのこと。また、月末には市民会館の掃除も行っています。

わごなつた気分だら



みんなて協力!!

てげてげ広場で困っている方がいたらどのように対応していますか？

困っている人がいたら出来る限り声かけをしているそうです。話をすることで、多方面に理解でき、お互いに笑顔になつていくとのこと。助け合う環境をつくることは大切なことですね。

言語聴覚士の
出前講座

たのみなさん



コロナ渦ですが、心がけていることはありますか？
「今は我慢の時期ですが、てげてげ広場に参加することで、楽しみを一つでも持つことを心がけています。」とのこと。

これからの目標

「男性参加者を増やしたい」ということです。

かごめ～、かごめ♪
かごのなかのとりは～

レッツ、てんとうむし体操



体力測定月間のこと



昨年度は9月～12月の間に各公民館を巡回し、今年度も巡回予定です。今年度は予定通り実施予定です。今年度は元気の補助（記録）を力測定し、協力します。

★次回は、田畑公民館の紹介です。
★体が弱った、生活に不安を感じることがあれば、遠慮なく下記までご連絡ください。

枕崎市地域包括支援センター 電話：72-1111（内線463）