

### 【民生児童委員より】

自分や家族だけで苦勞を抱え込まないでくださいね。

民生委員は皆さんの身近な「相談相手」です。小さな困りごとでも聞かせてください。

(秘密は守ります！)

専門知識はなくても、皆さまの困りごとを関係機関へ「つなぎ」、少しでもご本人ならびに家族の皆さまの力になれるよう、これからも寄り添っていきます。

〈民生委員児童委員協議会〉



### 【ささえ愛サポーターより】

住みなれた地域で私らしく暮らし続けるために、効果的なものとして、運動・他人との交流・脳トレ等が挙げられています。各地区では、ささえ愛サポーターが中心となって、高齢者を対象とした行事を開催しており、内容は、歌いながらの体操・みんなで楽しくゲーム・手や指を使った脳トレ等です。一時間も前に来て、友人とのおしゃべりを楽しむ方もいて、人とつながることの喜びを感じている方も大勢おります。

参加をご希望の方は、民生児童委員または区長さんへお問い合わせください。

〈介護予防ささえ愛サポーター〉

### 【見守り事業所である協力店舗より】

認知症が進行すると、一人で買い物に行くことが困難になります。その為、家族に頼りがちになってしまいます。また、家族と共に出かけることもなくなってしまうかもしれません。

ですが、私達は、認知症の方もご家族も一緒に来やすいお店作りをしています。

全力でサポートしていくので、お店の中で困ったことがあればお気軽にお声がけください。

〈見守り事業所〉



### 【社会福祉協議会より】

小諸市社会福祉協議会では地域福祉を推進する団体として、地域住民や関係機関とともに地域福祉活動に取り組んでいます。

認知症があっても大切にしたいことは「つながり」です。ご家族や友人、仲間たちなど“わたし”を理解してくれる方とつながりを切らさないように、お互いに声を掛け合うことやお互いを気に掛け合いましょう。つながりがあることでちょっとした変化に気づきやすくなります。これは、認知症がなくても言えることです。

また、わたしたち一人ひとりが相手に合わせて「ちょっとした配慮」をすることも大切です。できないことばかりでなく、できていることに目を向けていきましょう。ちょっとした配慮があることで“わたし”にもできることがたくさんあります。

これからも「誰もが住み慣れた場所で、普段の暮らしを続けられる地域づくり」を小諸市みんなで取り組んでいきましょう。

〈小諸市社会福祉協議会〉