

注目

認知症に関する取り組みや展示をぜひご覧ください

■日時 9/1 (火)～9/30 (水)
■会場 市役所 1 階情報展示コーナー、市立小諸図書館、こもテラス



「認知症サポーターキャラバン」のマスコットキャラはロバです。「急がず、しかし一歩一歩着実に進む」という歩み方が、認知症になっても安心して暮らすという理念と重なっています。

教室に参加してみませんか？

8/21 (金) 脳いきいき教室

■8月のテーマ
「正しく知ろう！脳の健康を保つためのお薬の話」
今回は薬剤師さんからのお話です。お話の後、楽しく頭を使いながら軽い体操を行います。
▶日時 8/21 (金) 13:30～15:00
▶場所 高齢者福祉センターこもれび
▶対象 60歳以上の市民 ▶申込 不要

9/11 (金) 健幸応援！生活塾

■テーマ
「ひとりで悩まないで 排泄のお悩み解消術」
男性も女性も排泄を快適に行うための身体づくりやケア方法についてのお話です。ぜひご参加ください。
▶日時 9/11 (金) 10:00～11:30
▶場所 高齢者福祉センターこもれび
▶講師 ユニ・チャーム株式会社 ライフリーケアアドバイザー
▶対象 60歳以上の市民 ▶定員 25名
▶申込 事前に電話・窓口で申込み

9/18 (金)～ こもれび運動教室 ～膝・腰いきいきコース～

理学療法士が体の動かし方や家でできる体操を教えてください。膝や腰に痛みがあるからと運動をあきらめていませんか？関節を守り、楽に動ける体をつくりましょう。
▶日程 9/18 (金)、10/16 (金)、11/20 (金)、12/18 (金) 全4回
▶時間 10:00～11:30
▶場所 高齢者福祉センター こもれび
▶内容 1回目と4回目に体力測定(体組成計、握力測定、5回立ち上がりテスト、片足立ちテスト)、体操、健康講話等
▶対象 60歳以上の市民
▶定員 25名
▶申込 9/7 (月)までに電話・窓口で申込み
※4回継続して参加できる方のみお申込みください。
※令和7・8年度の本教室に参加された方は参加できません。また、今年度の体チェック教室の参加者も参加できません。

■各教室の申込み・問合せ
高齢福祉課 ☎ 22-1700 (内線 2133)

エンディングノート、何から書けばいい？ 問 高齢福祉課 地域ケア推進係



高齢福祉課でエンディングノートを貰ったけど、「何から書こう…」と悩んでいませんか？
全部の項目を一度に埋める必要はありません。まずは、かかりつけ医やお薬情報、趣味や思い出(人生の振り返り)、大切な人への「ありがとう」の一言など書きやすいところから書いてみましょう。
書くコツとしては「鉛筆で書くこと」です。環境や気持ちの変化に合わせて何度も書き直しが出来ます。完璧を目指さず気楽に始めてみませんか？
それでも「書き方が分からない」、「一緒に整理したい」、「エンディングノートを貰っていない」という方はお気軽に高齢福祉課までお越しください。

新しい認知症観をご存じですか？

認知症は、誰にでも起こり得る可能性があります。認知症に対し暗いイメージを持つ方も少なくないと思いますが、現在は、「認知症になっても個人としてできることややりたいことを持ち、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる」という考え方の「新しい認知症観」が広まってきています。認知症になっても、周りの理解を得ながら、これまでの経験や得意なことを生かし、仲間とつながり、できる限りこれまでと変わらない暮らしを続けている方が多くいらっしゃいます。小諸市では、認知症になってからも希望を持って自分らしく暮らしていける地域づくりに取り組んでおり、認知症の理解を深め、本人はもちろん、家族も、地域もお互いを支え合うことのできる地域を目指しています。

注目

映画「父と僕の終わらない歌」 上映会のお知らせ

先着 90 名・事前申込制・入場料無料

若き日の夢をかなえようとする認知症の男性と彼を支える家族の姿を描いた実話をもとにした希望とつながりの物語です。認知症の「できないこと」に目を向けるのではなく、「できること(残された可能性)」に光を当てることの大切さを描いています。

■日時 9/26 (土) 13:30～15:30
■会場 小諸市市民交流センター ステラホール
■対象 小諸市民 ■申込期間 8/20 (木)～9/10 (木)



注目

認知症サポーター養成講座を 開催します

認知症と認知症の人に関する理解を深めるための講座です。ひとりでも多くの方が、認知症のある方や家族の理解者・応援者になることは、認知症になっても安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩となります。ぜひこの機会にご受講ください。

■日時 9/1 (火) 13:30～15:00
■会場 小諸市役所 3 階 第 1・2 会議室
■対象 小諸市民 ■申込締切 8/28 (金)

【認知症サポーターとは？】

認知症について正しい知識をもち、認知症のある方や家族を温かく見守る応援者であり、共に生きる伴走者のことです。また認知症サポーター養成講座は各地区などの集まりなどへも伺い実施しますので、ご希望の方はご相談ください。

申込方法 映画・養成講座ともに申込みは、高齢福祉課 ☎ 22-1700 (内線 2133) へ電話または市公式 LINE からお申込みください。公式 LINE ▶



1人で抱え込まずご相談ください
「小諸市地域包括支援センター」

地域包括支援センターは、認知症を含む高齢者に関する身近な相談窓口です。
☎ 26-2250 小諸市与良町 6-5-1

市の公式 HP から
認知症について知ることができます

認知症に関する情報は、小諸市公式 HP にも掲載しています。合わせてご覧ください▶



「転ばぬ先の杖」

9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」です！
認知症を知ろう 理解を深めよう

問 高齢福祉課 長寿支援係