

折り梅カフェ（認知症カフェ）を開催しています！

もの忘れが気になる人やそのご家族、地域住民のどなたでも参加できます。認知症に関する相談や悩み事など、気軽に話ができる場所です。自由な雰囲気の中で、楽しい時間を過ごしませんか？

※2月6日（木）は、認知症当事者や介護経験者の講話を聞くことができる「家族介護者交流会」を開催しますので、お気軽にご参加ください。

＜開催日＞毎月 第1木曜日 13:30～15:30
 ＜場 所＞すこやか青プラザ4階（老人福祉センター万年青荘）
 ＜主 催＞折り梅の会（認知症の人と家族の会 松浦地区）



◆介護者交流会（定例会）13:30～15:30

会 場	福島保健センター	鷹島開発総合センター
日 程	2月26日（水）	3月19日（水）

＜問合せ先＞地域包括支援センター（長寿介護課 長寿支援係 ☎内線191）

スマホを利用してコミュニケーションを！～スマホ講座～

シニア世代の社会参加を応援するため、生涯現役応援セミナーとしてスマホ講座を開催します。スマホを活用することで社会参加のきっかけづくりとして、ぜひご参加ください。

- ◆日 時：令和7年3月1日（土）13:30～16:00
- ◆場 所：松浦市保健センター（すこやか青プラザ3階）
- ◆対象者：55歳以上（スマートフォンを持参できる人）
- ◆定 員：20人
- ◆内 容：第1部「基本操作及びアプリの活用事例」
 第2部「あなたのスマホ 問題解決！」
- ◆申込期限：2月21日（金）（※定員になり次第、締め切ります）
- ＜申込み先＞地域包括支援センター（長寿介護課 長寿支援係 ☎内線193）



「団体貸出」で「読書のまちづくり」はじめませんか

会社やボランティア等、地域で活動する団体名で、市立図書館の利用登録をすることにより、約1か月間、本を借りることができます。このサービスを利用することで、知識を深めるための本や趣味など楽しみのための本を文庫として、まちのいろいろなところに設置することもできます。

＜問合せ先＞市立図書館（☎0956-72-4677）



松浦市地域包括支援センターだより（年3回発行） 発行日：令和7年2月1日
 住所：松浦市志佐町里免365番地 松浦市役所長寿介護課内 電話：0956-72-1111（内線178）

松浦市 地域包括支援センターだより 第42号

社会参加に向けた活動をめざして～生涯現役応援セミナー～

11月30日に、生涯現役応援セミナー「社会参加のすすめ！！」を松浦市保健センターで開催し、51人が参加しました。セミナーは2部構成で、第1部では長崎大学名誉教授の松坂誠應先生を講師に迎え、「社会参加は介護予防」というテーマで健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすためには、

- ①全ての人の健やかな生活習慣の形成
- ②疾病予防・重度化防止
- ③介護予防・フレイル対策・認知症予防

が重要と話されました。松浦市の高齢者のデータをもとに分析した結果、今後は「運動習慣をつける」「お口の健康」に留意することにより、さらに健康寿命を延ばすことができると話され、引き込まれる講話となりました。

第2部では、ボランティア体験者の福田満さんと佐々木龍二さんより、「天意夕陽を重んじ人生晩成を尊ぶ」「自分が自分で自分を自分する」と人生観の話があり、自然と共生し自分から動くことが健康寿命を伸ばし、人とのつながりが自分を豊かにするという講話で参加者の関心を集めていました。

参加者からは、「面白くて時間が短く感じた」「もっと聞きたかった」といった感想が寄せられました。

※フレイル（虚弱）とは・・・

加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）の低下や外出する機会の減少により、病気にならなくても手助けや介護が必要になっている状態



第1部



第2部



市民目線によるサポート体制づくり ～市民後見人候補者養成研修・フォローアップ研修～

判断能力が十分でない人の生活を市民目線で支援する「市民後見人」の候補者養成研修を9月から10月にかけて、全6回の日程で開催しました。認知症や知的障害、精神障害などの理由で判断能力が十分でない人の権利を守るために成年後見制度があり、「市民後見人」とはそのような人に寄り添い、預貯金や不動産などの財産管理や契約の締結または取り消しなどの身上保護を本人に代わって支援する役割を担う人のことです。基礎編では成年後見制度の基礎理解や意思決定支援、対人援助の基礎を学び、応用編では福祉サービスや成年後見人等の職務、市民後見人の活動について学びました。

令和2年度に長崎県のモデル地域として、松浦市で初めて市民後見人候補者養成研修を開催。令和4年度からは年1回養成研修を開催し、研修修了者はこれまでに14人になりました。また、11月27日には研修修了者を対象に、資質の向上と参加者同士のつながりの構築を目的としたフォローアップ研修を開催し、5人が参加しました。

今後も市民の力を活かし、地域共生社会の実現に向けた取組みを推進していきます。

※成年後見制度に関する相談窓口として、地域包括支援センターに中核機関（権利擁護支援ネットワークの中心となる機関）を設置しています。お気軽にご相談ください。



県民表彰を受賞～調川地区ムーンリバー～

調川老人憩の家で、集いの場「お寄りませ」を開設しているボランティア団体『つきのかわ支え合いサポーター「ムーンリバー」』が、優良団体（社会福祉功労）として長崎県民表彰を受賞しました。昨年結成10周年を迎え、現在ボランティア12人で活動。いきいき百歳体操に加え、地元の野菜をたくさん使った月2回の昼食会を実施するほか移動販売車を誘致するなど、高齢者の孤立や孤食防止だけでなく買い物支援にも取り組んでいます。今後もこの活動が続き、地域の高齢者の居場所・ふれあいの場となることを願っています。



＜代表の山口建子さんより＞
活動が評価されたことはとても嬉しく、高齢になっても地域に貢献できるのがありがたい。
来てくれる人がいることで活動を続けていけるので、それが自分達の生きがいにもなっています。

困っている人を見かけたら積極的に声かけを！ ～見守りネットワーク声かけ模擬訓練～

10月29日に、地域見守りネットワーク協議会の活動として「見守りネットワーク声かけ模擬訓練」を実施しました。見守りネットワーク協力事業者やいきいきクラブ、認知症家族会などの関係団体、長寿介護課・地域包括支援センターなど24人が参加。認知症サポーター養成講座とあわせて、認知症の人への声かけを実践してもらいました。訓練後のグループワークでは、「認知症を我が事として考えるきっかけになった」「若い世代に認知症サポーターを受講してほしい」など様々なご意見や感想が寄せられました。

認知症サポーター



認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者

- ・認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
- ・認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
- ・近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。

～声かけ実践の様子～



声かけ講習で学んだ「急がせない」落ち着いた対応や相手の目線に合わせた声かけ、おだやかにはっきりとした口調での対応ができていました。

誰もが支え合う地域づくりに向けて ～認知症サポーター・ステップアップ講座～

12月18日に今福地区において、県から講師を迎え、地域で暮らす認知症の人とその家族の見守りや支援を行うボランティア活動に取り組むための学習会を開催しました。講師からは「5人に1人は認知症になる時代であり、誰もが支え合う地域をつくることをめざし、認知症に対する正しい知識と理解を深めることが重要。超高齢社会で暮らす私たち誰もが認知症になりうる、他人事ではない」と講話がありました。

今後、地域やボランティアのみなさんと地域包括支援センターが連携して取組みを行っていきます。



在宅医療や介護に関する相談窓口をご存じですか？

医療と介護の両方を必要とする人が住み慣れた地域で自分らしい生活続けることができるように、地域の医療・介護関係者と連携をしながら、必要なサービスが一体的に提供される体制づくりを推進しています。

地域包括支援センター内に、医療介護連携コーディネーターを1名配置し、必要な情報の提供や関係機関との調整・支援を行っています。お気軽にご相談ください。

