

三鷹市の取り組みの一例



オレンジルーム

下連雀7丁目シルバーピア談話室
毎月第4火曜日 13:30~15:30

オレンジルームは誰でも自由に気軽に参加でき、楽しいひと時を過ごす事をコンセプトに開催されています。内容は認知症についての勉強会や日ごろ感じていることなどをテーマにおしゃべりなどその日その日で様々です。是非気軽に立ち寄って下さい。



コミュニティ・ガーデン

SOMPO ケア ラヴィーレ武蔵境
毎月第2・4水曜日 9:00~(1時間程度)

三鷹市井口にあるSOMPOケア ラヴィーレ武蔵境では物忘れが気になる人、畑づくりをやってみたい人、手伝ってくれる人を対象に、皆さんで菜園を楽しんでいます。

ご興味のある方は、三鷹市役所の高齢者支援課へお問い合わせください。



高齢者のよろず相談窓口です

三鷹市の委託事業です。お気軽にご相談ください

介護保険の手続き
民間サービスの
紹介をします

お金の管理等
生活の困り事に
なんでも相談に
乗ります



三鷹市連雀地域包括支援センター

☎0422-40-2635

〒181-8503 三鷹市下連雀 8-3-6 野村病院内



※事前にお電話でご予約の上、ご来所ください。ご協力よろしくお願いいたします。

わたしの古い支度

認知症にやさしいまち特集

Vol. 18
2023.6発行
連雀地域包括
支援センター



「古い支度」とは、住み慣れたこの地域でどのように生きていくかを考えることだと思っています。地域の皆様にとって役立つような情報をお届けしたい、地域の皆様に情報交換の場に使っていただきたい、という思いから、今回機関誌の形で発行することにしました。

認知症にやさしいまち特集



現在三鷹市の人口はおおよそ19万人。そして75歳以上の高齢者が2万2千人(令和3年調べ)程です。このうち85歳以上の65%が認知症・軽度認知症と言われており、三鷹市では約5千人と推定されます。

人間の記憶力は60歳頃から緩やかに低下していき、「とっさに人やものの名前が出てこない」などは加齢による自然現象の「老化」です。一方、85歳以上になれば脳の病気によるもの忘れは、「もはや認知症になるのは普通」とも言われるほど私たちにとって身近な病気です。今回の機関紙では、地域のみなさんからうかがった「こんなまちならいいな」というアイデアなどをご紹介できればと思います。

地域住民の皆さんと一緒に考えてみました！

自分や身近な人が認知症かもと不安を感じ、診断されても暮らしについての悩みや葛藤は続きます。住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることが出来るまちにするためには、どのようなサービスや仕組みがあれば良いか、地域の方や支援機関のみなさんと「認知症にやさしいまちってどんなまち？」というテーマを元に話し合いをしました。みなさんからの「こんなまちになったらいいな」、「こんなことがあったらいいな」の声と三鷹にあるサービスや仕組みをご紹介します

ずっと家で暮らせるまち

- 年をとっても病気になっても役割があるといい
- 出来ることを続け、今までの生活を送れるまち
- お茶のみや趣味が続けられるといい

今あるサービスや仕組み

スクールエンジェルス、オレンジルームボランティアセンター、介護保険サービス 他

ボランティア募集中



情報・知識が得られるまち

- 認知症についての理解を深めたい
- 子どもの頃から認知症について知ることが大事
- 知りたいときにわかりやすい情報が欲しい

今あるサービスや仕組み

**地域包括支援センター
図書館認知症特集、認知症サポーター講座 他**



誰に対してもやさしいまち

- みんなが参加できる自治会の活動を増やしたいな
- 気軽に立ち寄れる場所があるといいな
- 子どもから高齢者まで一緒に交流できる施設があるといい
- 多世代が集まれるバリアフリーの公園があるといい

今あるサービスや仕組み

**ほのほのネット活動、多世代交流センター
こども食堂、まちのラジオ体操の集い 他**



安心・安全に過ごせるまち

- 地域で声をかけあえる
- 一人で出かけても困ったときに助けてもらえたら嬉しいな
- 忘れてもやさしく接してほしい

今あるサービスや仕組み

**市民協働パトロール
認知症サポーター養成講座
安心見守りキーホルダー 他**



自分が認知症になった時に「どんなまちならいいな」と思われますか？
今あるサービスや仕組みもまだ十分とは言えません。この機会に「認知症」について一度考えていただき、アイデアを教えていただけたら嬉しいです。ご紹介した仕組みやサービスについては、お近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。