



脳いきいき教室が始まる前にみんなでミーティング

養成講座修了後は、脳いきいき教室、脳いきいきサークル、脳いきいきサロンなどで、実践的なサポート活動を行います。現在、約80人が脳いきいきサポーターとして登録中。「自分のため、家族のため、地域のため」を合言葉に活動しています。

サポーターになる方法は、脳いきいきサポーター養成講座を受講すること。講座の中では、認知機能向上のリハビリや、認知症の人への声掛け、生活を送る上でのサポート術を学ぶことに加え、自身の脳機能チェックをする機会もあり、認知症を自分のこととしてとらえ、「認知症に備える」ことにもなります。

サポーターになったきっかけは「自分の認知症予防や、家族が認知症になったときに備えて」という人が多いそう。教室やサークルを受講して興味をもち、サポーターになった人もいます。

認知症市民フォーラム

認知症になっても安心して暮らせる地域づくり

平成20年度から延べ5,150人が参加。当事者の声を生で伝えることで、認知症に対する偏見をなくし、認知症を身近に感じてもらうことを大切にしています。毎年基調講演に、専門医のほか認知症当事者、認知症介護者などを迎え、予防から介護まで、継続支援をテーマに開催しています。

脳いきいきサポーター養成講座

認知症の理解と予防プログラムの実践を目的とした、市民向けの無料講座です。全8回(各90分)。

新年度の講座は詳細決定後、市社会福祉協議会の広報紙「ハートフルうき」でお知らせします。

宇城市社会福祉協議会

☎32-1316

認知症は誰でもなる可能性があります。備え、予防することができます。認知症の有無に関わらず、年を重ねても、みんなで支え合い、健康で幸せな生活ができる地域を一緒に目指していきましょ

もの忘れに不安がある人や、いつまでもいきいきと元気に過ごしたい人など、認知症予防活動に取り組んでみませんか。認知症予防活動を行う上では、みなさんそれぞれが持っている、生活を支えるための知識や技術が、市の重要な社会資源となります。

2025年、全国の65歳以上の高齢者のうち5人に1人が認知症になると見込まれています。これは宇城市でも同じ状況です。市では、これからも住み慣れたこの宇城市で、自分らしく安心して暮らしていくことができるような地域を、みなさんと一緒につくっていききたいと考え、予防に向けた取り組みと認知症になった後の取り組みの両方を行っています。

認知症は備えることができるもの



脳いきいきサポーター

自分のため、家族のため、地域のために

脳いきいきサポーターになってみませんか

おそろいのオレンジのポロシャツが目印。市の認知症予防の要が脳いきいきサポーターです。教室やサークル、サロンで参加者のお手伝いをしたり、おしゃべりをしてリラックスした雰囲気をつくるなど、欠かせない存在です。



脳いきいきサロン

身近な場所で、気の合う仲間と一緒に

地区の公民館などで、脳機能の維持・改善に取り組むための仕組みが脳いきいきサロンです。ご近所さんを誘って、気軽に地区の皆さんと一緒に取り組むことができるのが魅力です。

週に1回、60分程度の脳活性化プログラムに取り組みます。みんなで集い、パズルやカードなどを使った認知症予防プログラムを行います。脳いきいきサポーターなど住民が主体となって、住み慣れた地域で、脳も体も元気に自立した生活ができるように支援します。

モデル地区として「浦川内(松橋町)」「小曾部(不知火町)」「川尻(小川町)」の3カ所で実施していますが、今後は市全体に広がっていきます。脳いきいきサロンを始めると教科書、カード、パズルなどの使用ツールが無料で貸し出しされますので、プログラムやメニューに困ることなく、安心して取り組むことができます。

浦川内地区

脳いきいきサロン

平成30年4月に始まったモデル地区第1号の浦川内地区は、県内でも初のサロンです。

開催

毎週木曜 13時30分～15時30分

場所 浦川内公民館

内容 パズルやカード、テキストを使った認知症予防プログラムを行っています。

脳いきいきサポーター

岩田良子さん(77)

(集合写真 後列左から3人目)

「モデル地区になる前のいきいき百歳体操から始めて丸4年になりました。サロンは堅苦しくなくて、誰でも自由に参加できるところが魅力。みんないきいきと元気になりました。中には時間よりも早く来て待っていてくれる人も。楽しみにしてくれているので、私もやる気が出ます」

- 1 サポーターと一緒にみんなで笑顔の記念撮影
- 2 マス目に○と×を並べるパズルに、アドバイスを受けながら取り組みました。
- 3 いきいき百歳体操も効果バツグン。片足の重りが800gになった人も。
- 4 頭を使いながら手を動かすことが脳にはとても良いそうです。

