

木祖村社協だより



まめのわ通信

218号

2023
12月



今月のお便り

- 令和5年度木祖村住民のつどい
認知症フレンドリー講座
- お知らせ掲示板
 - ▶ 社協からのお知らせ
 - ▶ 無料法律相談所
 - ▶ 1月の行事予定



表紙の写真

笑う門には福来たる すずめ塾の正月飾り販売会

12月10日、すずめ塾の正月飾り販売会が3年ぶりに開催されました。幸せテラスまめのわの特設会場には、販売開始の9時前から行列ができ、大勢の方でにぎわいました。

2024年の干支『甲辰(きのえ・たつ)』は、「成長のための努力の芽が育つ年」と言われています。新しい年が皆様にとって良い年でありますように。

認知症は、その人の個性の一つにすぎない。 体験型講座で本人の気持ちを考える

今回の木祖村住民のつどいは、朝日新聞社が提供する「認知症フレンドリー講座」を開催しました。「認知症フレンドリー講座」は、認知症ご本人の思いを知り、地域とともに暮らす共生社会のあり方を考える出張講座として全国で展開されています。

2時間の講座では、VR（ヴァーチャル・リアリティ）機器を使った視覚体験やご本人インタビューの動画視聴、匂いシートから何の匂いか当てるテストなど体験型のプログラムが多く組み込まれ、認知症に対する新たな認識や理解を深めることができました。

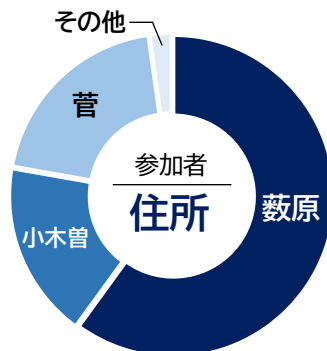
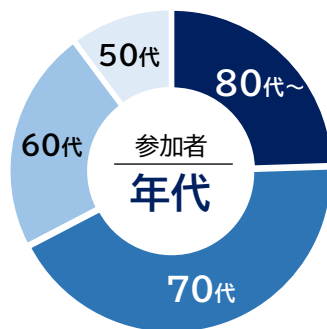


VR（ヴァーチャル・リアリティ）体験

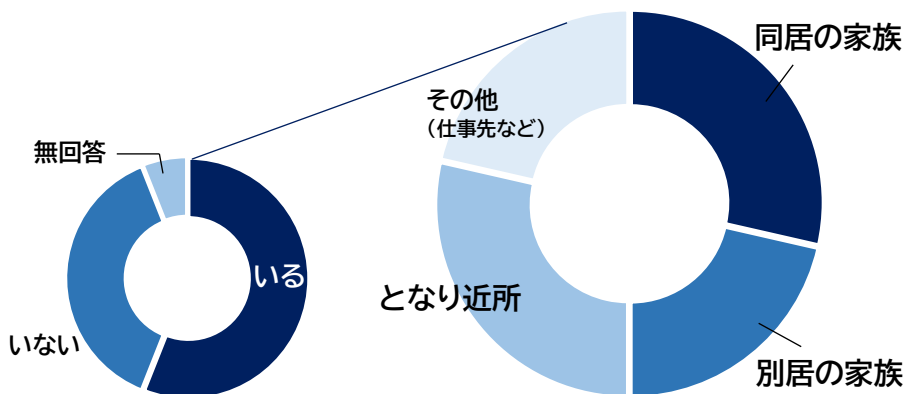
Googleの中には、認知症の方の視点でつくられた映像が流れます。階段の下りづらさ、路線バスを利用する時に困ることなど本人の感覚を体感できます。



参加者の「年代」と「住所」の割合



問. あなたの周りに認知症の方や認知機能の低下に不安がある方はいますか？ また、「いる」と答えた方、その方はどなたですか？



匂いテスト

認知機能が低下する前に、嗅覚に変調が出るとされる研究があります。ヒノキ・バラ・にんにくなど匂い当てをしました。



参加者の皆さんから感想をいただきました！

認知症に対するイメージが先行してしまいがちですが、本人の気持ち、何をしたいのかなどが大切ではないかと思いました。

認知症を診断されても別の人になるわけではないと改めて思いました。

30～50代くらいの若い世代、親を見ていく子ども世代がもっと参加できればよかったのに、と感じた。



認知症のイメージが変わりました。寄り添い、向き合う大切さを学びました。

認知症のイメージが変わった。何もできなくなっていた。

とてもいい講座だったので、今後もこのような学ぶ機会を続けて、意識をもつことができればいいなと思いました。

講師の先生がアンケートでいただいた質問に答えてくれました!



「物がない」、「返せ」と言われたら、どうすればいいですか?

一般的には「否定しない」「反抗しない」ということがポイントだと言われています。これは、ご本人に対して、否定したり、反抗しても、いい結果にならないからと考えられていることが理由だと思います。



**ご本人にも、主張する理由があるはずです。
その不安な気持ちを察し、穏やかに対応しましょう。**

「いつ頃なくしたと思う?」など、一緒に探してあげることもいいかもしれません。いわゆる「物盗られ妄想」も、すぐに出現するわけでないと思います。それまでのご本人を取り巻く生活環境が穏やかで豊かなものであれば、いわゆる周辺症状は誰にでも必ず出現するものではありません。仮に周辺症状が出現したとしても、周囲がお困りになるようなケースはそれほど多くないと言われています。むしろ、ご本人の不安な気持ちを察して、穏やかに対応するほうがよいのではないかと思いますし、あまり不安になる必要はないと思います。



妻と2人暮らし。どちらかの認知機能の低下が怖い...

お気持ちは大変よくわかります。ただ、認知症のリスクで最も大きな要因は「加齢」です。お年をとればどなたでも認知機能は低下してきますし、やがて認知症と診断される場合もあり得ると思います。

このため、大切なことは認知症になった後の生活を今のうちにイメージして「備えていくこと」だと思います。知識を深めていただくこともそうですし、困ったときに手助けとなる窓口の確認や、あるいは日頃から役場や社会福祉協議会、地域包括支援センターの職員さんなどとコミュニケーションを取っておくこともいいと思います。かかりつけ医をお持ちになら、お医者さんにもご不安な点を伝えておくといいかもしれません。



**一人で支えようとししないでください。
地域には、頼りにできる支援者がたくさんいます。**

周囲に支援してくれる人たちがいるということがわかっているだけでも、ずいぶん不安は和らぎます。例え、ご夫婦のどちらかが認知症になったとしても、お一人だけで支えようと考えないでください。いまは地域に頼りにできる支援者がたくさんいることを信じていただくほうがよいと思います。

物忘れが増えてきたり、失敗することが増えたとしても、日常生活が普通に送れている限り、無用な不安を持つ必要はありません。前向きに、自分たちが楽しい、快適と思える生活をできるだけ送っていただくことが重要だと思います。



認知症にならないためにできることって何だろう?

認知症フレンドリー講座では、いわゆる「認知症予防」については触れておりません。「認知症にならないため」の話より、「なったとしても安心して暮らせる環境がある地域」を皆さんとともにつくっていきたいと考えるからです。



**「なりたくないものになる…」より、
「なったとしても大丈夫!」と思えることが安心につながります。**

「なりたくないものになった」と考えるよりも、「なったとしても大丈夫!」「できるだけ長くこれまで通り暮らしていける」と思えることのほうがより安心できるのではないのでしょうか。

認知症にならないために努力されることを否定するつもりはありませんので、ご自身なりに根拠があると思われる対応をしていただきつつ、一方で「なったとしても安心できる社会」についてご理解、ご協力をいただけると幸いです。





フードドライブ

ご協力ありがとうございました。

住民のつどいの会場では、生活困窮者支援や食品ロス削減を目的にフードドライブを実施しました。事前に社協事務所に直接お持ちいただいた方も大勢おり、たくさんの食品が集まりました。まいさぽ木曾と連携し、支援が必要な方にお届けさせていただきます。



※写真は、今回のフードドライブで集まった食品の一部です。

ご寄付をいただきました。

木祖村社協に心温まる善意をいただきました。木祖村の地域福祉推進のために活用させていただきます。ありがとうございました。

- 極楽寺花園会女性部 様
 - 木曾花園会 歳末たすけあい托鉢 様
 - 匿名希望 様
- (ご了解をいただいた方のみ掲載させていただきます。)

弁護士さんによる

無料法律相談所

身近な暮らしや社会生活における様々な問題について、法律の専門家である弁護士さんがその対処方法などを適切にアドバイスしてくれます。

家族・ご近所

損害賠償

お金の貸し借り

土地・家屋

【日 時】 1月23日 (火)

10時00分～11時30分

【会 場】 幸せテラスまめのわ 相談室

相談希望の方は、直接会場にお越しください。



2024年 1月の行事予定

1日	(月)		元日
2日	(火)		
3日	(水)		
4日	(木)	配食	あったか弁当 あります!
5日	(金)		
6日	(土)		
7日	(日)		
8日	(月)		成人の日
9日	(火)		
10日	(水)		
11日	(木)	配食	
12日	(金)		
13日	(土)		
14日	(日)		
15日	(月)	ミニデイサービス	
16日	(火)		
17日	(水)		
18日	(木)	配食 ミニデイサービス	
19日	(金)		
20日	(土)		
21日	(日)		
22日	(月)	ミニデイサービス	
23日	(火)	無料法律相談所	
24日	(水)		
25日	(木)	配食 ミニデイサービス	
26日	(金)		
27日	(土)		
28日	(日)		
29日	(月)	ミニデイサービス	
30日	(火)		
31日	(水)		

社協窓口の年末年始休業について

木祖村社協の窓口は、下記の期間年末年始休業となります。宜しくお願い致します。

【年末年始休業】

12月29日(金)～1月3日(水)

※1月4日(木)から通常業務となります。



社会福祉法人 木祖村社会福祉協議会

〒399-6201 長野県木曾郡木祖村藪原1191番地30 幸せテラスまめのわ内

TEL 0264-36-3441 FAX 0264-36-3482 mail kisosyakyo@kv.kiso.ne.jp