

山鼻福まちだより

第46号

令和5年1月1日

【発行所】

山鼻地区社会福祉協議会
中央区山鼻会館内 ☎511-6371
発行者 会長 阿部 貞夫
編集者 情報部長 永喜多 宗雄

「福まち」の行事を紹介します

「福祉のまち推進事業」を省略して、通称「福まち」と呼んでいます。
今回は、4月以降に開催された行事等を紹介します。

●やまはな ハツラツ健康教室 令和4年10月15日(土)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、令和2年度より中止していた「やまはなハツラツ健康教室」が、3年ぶりに山鼻児童会館を会場に開催されました。

この健康教室は、日頃からの健康づくり等を目的に例年開催していたものですが、3年ぶりとなる今年は、地域の子どもから大人まで約40人の方が参加してくれました。

参加の皆さんは、さっそく「サッポロスマイル体操」で軽く身体をほぐした後は、前回の教室から新たに加え好評となった「会長さんお絵描きですよ」を行い、前回同様に大いに盛り上がりました。

後半は、体組成測定(筋肉量、体水分量、推定骨量など)や血管年齢測定などを通して、現在の健康状態を確認されていました。

事業に御協力くださいました福祉推進員の皆さん、その他関係機関の皆さんに厚くお礼申し上げます。

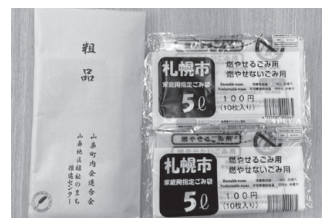


●見守り・訪問活動 令和4年12月

山鼻地区にお一人でお住まいの75歳以上の方を対象に、民生委員や福祉推進員の皆さんが、粗品等をお渡ししながらお宅を訪問し、生活状況に変わりがないかなどの見守りをしています。今年度は1,204人の方が対象となりました。

見守り訪問にご協力いただきました多くの方々に、この場をお借りして感謝を申し上げます。

なお、この事業は赤い羽根共同募金の助成金を受けて実施しており、皆さまからの募金が役立てられています。



特集・認知症かも？と思ったら

～ 早期発見・治療が大切です ～

作成協力：中央区第3地域包括支援センター / 介護予防センター旭ヶ丘

認知症とは

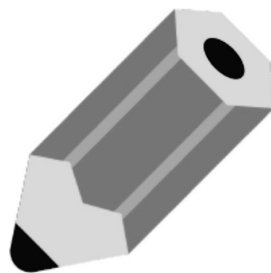
認知症は脳の病気です。もの忘れや理解力・判断力の低下等の症状が見られ、日常生活に支障をきたす状態を指します。

もの忘れに気づいたときに、「歳のせいだから」と気にしない方もいますが、「歳によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は別物です。

認知症の可能性をチェック！

認知症の可能性をチェックするリストです。複数当てはまる方は相談してみましょう。

- ☐ 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- ☐ いつも探し物をしていることが多い
- ☐ 財布や通帳など大切なものがなくなる
- ☐ 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった
- ☐ 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- ☐ テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- ☐ 身だしなみを整えることがおっくうになり、構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなことに関心がなくなった
- ☐ 何をするのもおっくうになった



※出典：認知症介護研究東京センターひもときカレンダー（認知症ケア高度化推進事業）

☆「歳によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）☆

	歳によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	・ 一部を忘れる (例:朝ごはんのメニュー)	・ すべてを忘れている (例:朝ごはんを食べたこと自体)
学習能力	・ 維持されている	・ 新しいことを覚えられない
もの忘れの自覚	・ ある	・ なくなる
探し物に対して	・ (自分で)努力して見つかる	・ いつも探し物をしている ・ 誰かが盗ったなどと、他人のせいにすることがある
日常生活への支障	・ ない	・ ある
症状の進行	・ 極めて徐々にしか進行しない	・ 進行する

※出典：厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_recog.html)

早期発見・治療の3つのメリット

認知症は、早期に発見、治療を始めることで、次の3つのメリットがあり、早めに相談・受診することが大切です。

① 準備ができます

症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合うことで、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。

② 治る病気や一時的な症状の場合があります

認知症のような症状が出て、体の病気が原因の場合もあり、治療によって改善したり、落ち着く場合があります。

③ 進行を遅らせることができる場合もあります

適切な治療を受けることによって、進行を遅らせることができる場合があります。

もしがして? と不安に思ったら、まずご相談を

少しでも不安に思ったときは、お気軽に下記窓口にご相談ください。

▶ 中央区第3地域包括支援センター【担当地区：曙・山鼻・幌西】

札幌市中央区南19条西8丁目1-14

電話 011-205-0537

相談受付時間 平日 8:45 ~ 17:30 (年末年始を除く)

▶ 札幌市認知症コールセンター

電話 011-206-7837

相談受付時間 平日 10:00 ~ 15:00 (年末年始を除く)



※区役所等において「認知症
診療医療機関一覧」を配布。

認知症
かも? と思ったら
早めに受診・相談を!

中央区
認知症診療 医療機関一覧

※インターネットからでも
閲覧できます。
「中央区認知症診療医療機
関一覧」で検索を!

認知症カフェへ行ってみませんか?

認知症カフェは、「認知症の方、ご家族の方、認知症に関心のある方、専門職の方など、どなたでも気軽に参加でき集う場」。認知症に関する相談をすることも可能です。

※中央区認知症カフェ一覧 (令和4年11月現在)

カフェ名	所在地	電話番号
小春カフェ	中) 旭ヶ丘2丁目3-40	011-522-8691
ともいきカフェ	中) 旭ヶ丘5丁目6-51	011-561-8291
あるカフェふしみ	中) 南15条西19丁目4-1	011-205-3167

※令和4年11月現在、運営を再開しているのは「小春カフェ」のみとなっています。

※開催日程や内容については、各カフェにお問い合わせください。

●福祉推進員等研修会

令和4年11月15日(火)



山鼻地区各町内会の福祉推進員や民生委員・児童委員など約30人が参加し、福祉推進員等研修会が行われました。

今回は、「新型コロナウイルス感染症禍における地域福祉活動について～集まらないけどつながろう!そしてつながり続けよう!～」をテーマに、(社福)札幌市社会福祉協議会地域福祉部地域福祉課の西川地域福祉係長より、1時間ほどの講話をしていただきました。

講話の中では、「新・福まちスタイル」のスローガンを掲げ、特に、3密を避けた「空間づくり」、定期的な換気・給水の「時間づくり」、一緒に活動できる「仲間づくり」の3つの間を大切にしながら、つながる方法を工夫することが重要とのことでした。

また、コロナ禍の地域福祉活動で大切なことは、活動を「おこなうこと」ではなく、「なんのために行うか」を考え、「つどい・話し合う」ことをあきらめず、地域福祉活動の意義を再認識していただきたいと話されていました。

「新・福まちスタイル」 スローガン

ふ

れあいの気持ちを絶やさず

く

ふうした活動で

ま

を大切に

ち

やんと予防してつながろう



民生委員・児童委員が改選になりました

今年度は、民生委員・児童委員の改選期に当たり、令和4年12月1日に委嘱状伝達式が札幌ガーデンパレスで行われ、山鼻地区では48名（新任14名、再任34名）の方が委員に委嘱されました。

お住まいの地区を担当する民生委員・児童委員の方などご不明な点がございましたら、山鼻まちづくりセンター（電話511-6371）までお問合せください。



家族のつぎに
身近なきずな

町内会

自治会