

9月21日は 世界アルツハイマーデーです

世界アルツハイマーデーは、1994年9月21日に国際アルツハイマー病協会が、世界保健機関（WHO）の後援を受けて制定しました。



「この病気は人の脳の中の、思考、記憶、言語等を司る部分を破壊します。患者自身はいうに及ばず、家族、友人も知的機能を失った者との精神的、肉体的、経済的関りのなかで日々戦いを余儀なくされます。

私たちは、このような患者と家族に対して、理解をもって生活の質の権利を擁護すべき支援をしていきます。

私たちは、アルツハイマー病および関連の諸疾患に関する世界的啓蒙の普及を図ると共に、地球規模での理解と把握につとめ、患者と家族への支援を推進するために努力し働きかけていきます。（一部抜粋）」

高島市でも、認知症を発症される方が多くあります。家族や友人も含めると、多くの方が「認知症」の方に関わる機会が増えています。「認知症になっても安心して暮らせる地域」とは、どのような地域でしょうか? 「困っていたら助けてね。今までどおり温かくおつきあいで

ね」と本人や家族が言えること、そしてそれを受け止められる地域であることが大切なのではないでしょうか。そのような地域づくりは認知症を発症する、しないに関わらず日々の暮らしの中での助け合いが土台になっていくように思います。認知症になっても、笑顔がこぼれ

るような生活を送れる地域づくりを目指して、出前学習会（認知症サポーター養成講座）を開催しています。興味、関心のあるグループや地域の方は、ぜひ地域包括支援センターまでご連絡ください。

広がれオレンジリングの輪

認知症サポーター養成講座を受講していただくとオレンジ色のリングをお渡ししています。オレンジリングの輪（認知症への理解の輪）が広がっていくことを願っています。

（マキノ白谷地区）

サロンの機会に開催されました。ご本人や家族の気持ち、介護スタッフの想いを通して、前向きに認知症について話がすすみました。

（今津宮西地区）

サロンの機会に開催されました。病気をふまえ、どのように接することが本人の安心につながるのかを考えました。



家族介護教室の開催のお知らせ

高齢者を介護されている方や介護に関心をお持ちの方々を対象に家族介護教室を開催します。

9月からは3回シリーズで認知症をテーマに専門家を招いて教室を開催します。

午前中は、介護者同士の情報交換、午後からは専門家を交えての勉強会や話し合いをします。

日頃困っていることや悩んでいることを専門家に話してみましょ。また、仲間と話す、自宅に帰った時の気分はきっと違うはずですよ。ぜひご参加ください。



- ▼時間 11時～15時頃
- ▼会場 今津東コミュニティセンター
- ▼参加費 1,000円程度（昼食代）
- ▼申込み 前日までに地域包括支援センターにお申込みください。

開催日	テーマ	講師
9月30日（水）	認知症についてのお話	琵琶湖病院 松田桜子医師
10月26日（月）	みんなで介護について	やまゆりの里
12月4日（金）	話をしましょ	山崎雅也認知症専門指導士



介護、介護予防、健康、福祉、高齢者虐待防止、権利擁護などの相談をお受けしています。
 圏地域包括支援センター ☎(22)0193 ☎(22)0292
 市役所別館1階 JR近江今津駅西側



高島手話 サークル扇の会

私たち、高島手話サークル扇の会は毎週木曜日、今津東コミセンで活動をしています。

活動内容は、障がい児（者）との心のふれ合いをするとともに、イベント活動やボランティア活動などを企画してみんなで取り組んでいます。

次のイベントは映画「フタがいた教室」です。

生徒一人ひとりが、命のあり方について真剣に話合います。

心動かされる映画になっていますので、ご家族揃ってご覧ください。

高島手話サークル扇の会は今年で40年続くサークルです。手話を通じてみんなと仲良くなれる方は、ぜひ一度遊びに来てください。



場所：今津東コミセン

時間：毎週木曜日
18時30分～20時30分

姉妹サークルにも遊びに来てね。

ミッキー（安曇川） 場所 【安曇川公民館】

ひまわり（高島） 場所 【アイリッシュパーク】

映画 フタがいた教室

場所：高島市民会館 全席自由

日時：10月25日（日）

時間：12時30分開場 13時30分開演

この子どもたちから学べば
おとも変わる?
新しい一歩が開けるかも・・・



妻夫木聡×26人の子どもたち

大人（前売）1,000円 当日 1,100円
 小人（中学生以下）（前売）500円 当日 600円
 障害者（前売）700円 当日 800円
 大人・小人ペア券（前売）1,300円 当日 1,400円

主催：高島手話サークル扇の会
 共催：高島市教育委員会
 連絡先：高島市民会館 ☎0740(22)1764
 チケット取扱：高島市民会館・藤樹の里文化芸術会館・ガリバーホール・やまびこ館・今津東コミセン



たかしま市民協働交流センター

〒520-1622 滋賀県高島市今津町中沼1-4-1
 （今津東コミュニティセンター内）

- ◆TEL：0740(20)5758 FAX：0740(20)5757
- ◆URL：http://tkkc.takashima-shiga.jp/
- ◆E-mail：webmaster@tkkc.takashima-shiga.jp
- ◆開館時間：10時～19時（日曜日 9時～17時）
- ◆休館日：月曜日・火曜日・祝日

元気生活 ぷら・す

～筋力アップで、姿勢を美しく！～

姿勢よく座ること、歩くことは体への負担も少なく、気持ちも朗らかにさせてくれます。

筋力をしっかりつけて、しゃきつと過ごせるよう今月は「イスの体操」を紹介します。

背中が背もたれから離して行なうことがポイントです。

①つま先の上げ下げ



両足をそろえ、かかとを軸につま先を上げて下ろす。（繰り返す）

②片膝上げ・胸寄せ



片足を軽く上げ、ひざを胸のほうへ引き寄せ、ゆるめる。3回繰り返す。（左右繰り返す）

おなかの筋力アップ!

元気カレッジ10月の予定

おおむね65歳以上の方の介護予防教室です。

▼時間：10時～正午

▼持ち物：お茶、タオル、

「創って感動!」はお手ふき、はさみ

▼申込み：不要。ただし、「創って感動!」の日は1週間前までに要申込

場所	開催日	テーマ
マキノ保健センター	10月5日（月）	ちょっと気になる尿失禁予防
	10月30日（金）	創って感動! 広がれ人の輪
今津保健センター	10月16日（金）	ちょっと気になる尿失禁予防
やまびこ館（朽木）	10月23日（金）	ちょっと気になる尿失禁予防
安曇川保健センター	10月19日（月）	創って感動! 広がれ人の輪
高島保健センター	9月29日（火） （10月はありせん）	創って感動! 広がれ人の輪
やすらぎ荘（新旭）	10月9日（金）	ちょっと気になる尿失禁予防

圏地域包括支援センター ☎(22)0193