

認知症は脳の病気。すぐ前  
 認のことを忘れてたり、日に  
 ちや場所が分からなくなったり  
 するなど、さまざまな症状が出  
 てきます。日常生活に支障が出  
 ることもあります。本人やその  
 家族は戸惑いや、周囲に理解し  
 てもらえないという孤独感を抱  
 えていたりします。

# 認知症の人を 支えるために

65歳以上の5人に1人が認知症に

厚生労働省によると、65歳以上の認知症の人の数は約  
 厚600万人(令和2年現在)。令和7年には約700万人  
 (高齢者の約5人に1人)が認知症になると予測されています。  
 認知症かなと思ったら、まずはかかりつけ医にご相談くださ  
 い。生活や認知症の対応などのお困りごとは、まちの保健室  
 にご相談ください。

認知症に配慮した接し方ができれば、認知症になった本人  
 認やその家族の負担を軽くすることができます。  
 みんなで認知症の人や家族を支える取組にも積  
 極的にご参加ください。

固 地域包括支援センター ☎ 63-7833



「おーちゃん」  
 認知症になっても安心して  
 暮らせるまち「なばり」を目  
 指して認知症を支える人を  
 応援するキャラクター

## 支え合いのまちへ！認知症サポーター養成講座

認知症の人の「応援者」として、  
 認知症を正しく理解して、認  
 知症の人や家族を温かい目で  
 見守りませんか？講座修了者  
 には、「認知症サポーターカー  
 ド」をお渡ししています。

日時	予約・問合せ
1月25日 午後1時30分～3時	蔵持まちの保健室 (☎63-6371)
2月6日 午前10時～11時30分	つつじが丘まちの保健室 (☎68-7800)
3月15日 午後1時30分～3時	国津まちの保健室 (☎69-1718)

◎随時講座開催中！希望を受付中！

つらさを抱え込まないで

## 「認知症の人と家族の会」 つどい・交流会

日時 1月25日 午後1時30分～4時  
 場所 市役所3階302会議室  
 対象 認知症の人とその家族  
 参加費 200円 ※認知症の人は無料。  
 家族の会会員は100円。申込不要。  
 認知症の人が参加する場合は、事前  
 に地域包括支援センターへご連絡を

## 認知症の早期発見を！もの忘れチェック

タッチパネルを使って、かん  
 たん「もの忘れチェック」が  
 できる！認知症早期発見、頭  
 の体操にもなります。現在の記  
 憶力はいかほど…！

日時	予約・問合せ
2月15日 ※4月以降も実施予定	蔵持まちの保健室 (☎63-6371)
3月10日	つつじが丘まちの保健室 (☎68-7800)
4月13日	国津まちの保健室 (☎69-1718)

## 人・まちセミナー (人材育成講座) 図書館ボランティア講座開催！

図書館の活動に興味のある人や、ボランテ  
 ア活動を通して図書館に関わることの意義など  
 を、全3回の連続講座で学びます。

### 第1回「図書館と地域」再考！

図書館と地域の関係性は？  
 図書館の役割ってなに？

日時 1月28日 午後1時30分～3時  
 講師 林 千智 さん(日本図書館協会認定司書)  
 場所 図書館2階 視聴覚室  
 定員 30人 ※先着順、受講無料

### 第2回「読み聞かせの企画と実践」

### 第3回「名張市立図書館でできるボランティア」

※第2・3回は、2月に開催予定

◎電子メール、ファクス、郵送で申込。

詳しくは市HPまたは問合せ先へ

固 図書館 ☎ 63-3260



## 地域がもっと、おもしろくなる！ omo-local 通信 オモ・ローカル vol.3

暮らしが豊かになっていくような、わくわく・  
 おもしろい地域の取組をピックアップ！

固 地域経営室 ☎ 63-7484

## 8年後に地元で集まろう！

子どもたちが成長したら地元に戻ってきてほしい。そんな  
 願いから始まったタイムカプセルを埋めるイベント「未来の  
 自分へ」(川西・梅が丘地域づくり委員会主催)。

「8年後にタイムカプセルを掘り出すとき、わくわくする  
 と思うので、ぜひ楽しみにしてください」と話すのは、地  
 域づくり委員会の会長、長岡 孝明さん。11月9日に梅が丘  
 のコミュニティプラザ ナウラで開催され、梅が丘小学校6年  
 生約50人が、将来の自分にあてた夢の手紙を書き、タイム  
 カプセルに入れました。

赤塚校長先生は「大きく成長した子どもたちが、仲間と  
 ともに夢を語り合うことができる素晴らしい企画。地元に戻  
 ってくるきっかけになってくれれば」と話していました。



夢の手紙を入れる子どもたち



8年後、梅が丘に集まることを約束し、タイムカプセルを埋めました