

認知症は脳の病気。すぐ前
の事を忘れてたり、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まちへ

5人に1人が認知症となる時代に

65歳以上で認知症の人は約600万人(令和2年)。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を。
認知症の人への対応など、お困りごとは各地域の「まち
の保健室」にご相談ください。また、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。

☎ 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」を応援するキャラクター



認知症サポーターカード(オレンジ色)

認知症を早期発見! 定期的な「もの忘れチェック」を

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 ※4月以降も実施予定	予約・問合せ
2月9日(木)	鴻之台・希中央まちの保健室 (☎ 63-0805)
3月3日(金)	美旗まちの保健室 (☎ 65-5800)
4月10日(月)	比奈知まちの保健室 (☎ 68-1278)

支え合いのまちへ! 認知症サポーター養成講座

◎講座の開催を
随時受付中!

認知症を正しく理解
して、認知症の人や
その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29日(日) 午前10時30分~正午	鴻之台・希中央まちの保健室 (☎ 63-0805)
2月21日(火) 午後1時30分~3時	美旗まちの保健室 (☎ 65-5800)
3月20日(月) 午前10時~11時30分	比奈知まちの保健室 (☎ 68-1278)

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24日(火) 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く
ださい。

地域がもっと、おもしろくなる!

omo-local 通信
オモ・ローカル vol.15

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!



種まきから田植え、稲刈り、そして、お餅
つき。1年を通した農体験には、大阪や奈良
など県外からの参加者も。2年前に名張へ移
住し、農業に携わる上高原由佳さんが、仲間
とともに企画してきました。「みんなで育て
たもち米でお餅つき。子どもたちに体験して
もらうことで、農業の仕事にも興味をもっ
てもらえればいいですね」。

体験の際は、飲食のマルシェやヨガなどの
ワークショップも。「同じ時期に移住してき
た仲間など、みんなで助け合って楽しめるイ
ベントにしています。名張にはおいしいお米
や野菜、楽しい人がいっぱいだと知ってもら
ういい機会。体もこころも喜んでもらえれ
ば」。来年もこの企画を続けていきたいと、
上高原さんは笑顔を見せてくれました。

種まき・田植え・稲刈り・お餅つき がっつり「農」体験



お餅をついているのが上高原さん



活動の様子
(Instagram)