



民生委員・児童委員
徳毛 実明さん（栗生地区）

「これから本当に大変な時代が来るよ！」開口一番に徳毛さんは語る。

「国の試算を栗生で換算すると、平成32年には、65歳以上が1,000人、そのうち5人に1人が認知症なら、200人という計算になる。これはとんでもない数字で、多くの人があまりこのことを知らないのは、今は元気だからで、ぼつぼつとその兆候が出てきている気がする。私にも、認知症に関わる相談も少しずつ増えてきているんですよ。」

ともかく、今はまず知ってもらうこと。情報を流すこと。認知症に限らず、高齢者に対して、個人はもちろん地域で情報を得て、注意してもらうことが一番です。全て行政にやっていると言うわけにはいかない。行政は、初期集中支援チームなどの相談場所やケアの整備を行っているので、そこへとつながることが、地域でできるようにしなければいいと思っています。」



認知症カフェ「住めば都の…」
守山 郁子さん

ご自宅で月1回認知症カフェを開いている守山さんに、取り組みを聞きました。

「認知症の方やそのご家族だけでカフェに参加するのはなかなか難しいことです。地域のつながりも大切で、近所の方も一緒に集まって、おしゃべりしたり、情報交換したりしています。また、以前の職場の関係で、一緒にやっている仲間もいるので、毎回違う内容の催し物を用意して、絵手紙を書いたり、かるたをしたり、アロマセラピーの活用、市の講師派遣による認知症専門医の講演会をしたりと、みんなの集まれる場を作っています。たいへんなこともあります。今が一番楽しいかもしれない。」と話し始めてくださいました。

「始めたきっかけは、認知症フォーラムに、たまたま大阪で開催されたときに参加して、そこでさまざまな活動の報告を聞いて、自

地域での取り組み1

**取り組みなら今でしょ！
地域全体で見守り支えるために、
今からできることをしておかないと**

「今からできることをしておかないと、これから先がどうなるのか。栗生も全国と同様に町内会加入率が下がってきて、行政サービスが届かない家庭や回覧板も回らない、ごみの収集日なども分からなくて、ごみのトラブルも出てきています。」

地域で見守り栗ティ・ポリス



歩行者からも見える栗ティ・ポリスのステッカー

「大きな効果が出たのが、栗ティ・ポリスのステッカーを車に貼るといふ簡単な取り組みだね。地域の人で地域を見守るため、最初は、8団体で始めて、1年後のアンケートには、『地域の安全安心の意識が高まった』『スピードを落とす子どもたちを見るようになった』といった回答があつて、認知症で徘徊しているかもしれない人を、見守る意識の向上にもつながっています。」

さらに、子どもたちには、『このステッカーを貼っている人は、栗生の人だよ』と説明しているのでも、困ったことがあれば、栗生の人に安心して頼ることが出来ます。今では、10団体で約300人が参加してくれています。ずっと続く取り組みであってほしいね。」

地域の集いの場お茶の間サロン

「家にこもらないことを目的に、高齢者など誰が来てもいいように、週1回だけ、自由に集まれる場所を作りました。趣味やお茶を飲むなど、好きな



近所の方が集まるお茶の間サロン

ことをしているから、高齢者が来て、いろんな話をする中で、『あの人は今日来ていないな』『何度も同じ話をしているな』『認知症の疑いがあるかも』と気付くこともできます。先進的に一か所で開催していたら、別の地域から、月2回なら開催できるのだけれども、と相談があつた。これは非常にうれしかった。すぐに2回でいいからぜひやってくれとお願ひしましたよ。この思いを共有してくれて、こんな場所を地域全体に何か所もできれば、みんなを支えるんだという雰囲気もできてくるはずですよ。」

地域での取り組み2

**カフェをすることが目的というより、
私ができることで地域社会へ貢献したい
いわば、地域のソーシャルワークですかね**

分もできるかと思つたことです。自分でできる社会貢献が、認知症カフェだったのかもしれないですね。高齢者の人は、一人暮らしだと、1日家でほとんどしゃべらない人もおられます。月に1度でも、集まって笑える場があればと思つています。これからは高齢者が気軽に、集まれる場が近くにあるとうれしいですね。



認知症カフェを楽しむ参加者

認知症カフェとは別に、認知症の人や、認知症の人を介護している人が相談できる場も作りたくて、静和会の協力を得て、ふれあい広場にここに堂で、相談の場を月に1日開設しています。

ここに堂での相談から、介護支援専門員と認知症家族との出会いがあり、介護保険サービス利用につながったこともありました。今ある課題について、解決の方向へ一緒に考えていければと思います。未来の話ですが、もし、私自身も認知症になったら、今一緒にやっている若い人たちに、高校や中学校へ認知症について、講演するためのセッティングをお願いねって話しているんです。若い子たちに認知症について知ってもらおうと思つて。そこまで役に立てたらいいかなって思つてるんです。」

◎「住めば都の…」カフェ
とき 2月25日(土)10時〜12時
ところ ふれあい広場にここに堂
(出口町252・首無地藏横)

地域での取り組み3

**行政発の地域の居場所づくりに
こんな方法もあります
取り組んでいきますか
元気もりもり体操**

皆さんに住み慣れた地域で、いつまでも元気で活躍していただきたいという思いで、介護予防と健康増進を目的に始めた「びんご府中元気もりもり体操」。

これからは、年齢を重ねる生活・心身機能の低下を感じる人たちが集える場が地域には必要です。現在、集会所・公民館などを利用して、市内約20か所の地域で自主的な活動として広がっています。

5年前から取り組んでいる地域では、仲間同士で安否を気遣うつながりもでき始めており、認知症になっても参加できる場として期待されています。

この体操もきっかけにして、地域で介護予防や認知症予防だけでなく、地域の居場所づくりに取り組んでみませんか。

申し込み・問い合わせ先
府中市地域包括支援センター
(リ・フレイン・400223)