こんな症状あるある 認知症 61

「認知症になったの」漫画家高橋恵子さんの体験記から考える

「認知症になった」もし、友達や同僚にそう打ち明けられたら、あなたはどうしますか？
親しい人が苦しんでいる時、私たちはつい、何かをしてあげたくなるものです。
以前、認知症と診断された方からこんな話を聞きました。
「友人に打ち明けたら、認知症予防のプリントを持ってこられたり、一緒に勉強会に行かないかと誘われたりした。申し訳ないけれど、ストレスだった」
認知症の診断がなされると、医師や福祉職の方々から新たな生活へのサポートを提案されることがほとんどです。気の置けない友人にまで、同じような対応をされたら、息が詰まってしまいます。
「じゃあ私たちに何ができるのか。」それはご本人と、今までと変わらない付き合いを続けることだと、私は思います。認知症になると、御本人の心情にも人間関係にもめまぐるしい変化が起こりがちです。
その変化のなかで変わらない関係を続けようとしてくれる人の存在は、どんなに心強いでしょうか。特別になにかをしようとしなくとも。そのままのあなたに、かけがえのない価値があるのです。

「変わらず友達で」という思いに寄り添い、自然な関係を大切に、温かく見守る私たちでありたいと思います。

〈のるーと〉予約はお電話で 0263-31-5315

のるーと KNOWROUTE

予約時に伝えます
①予約番号と名前　②乗る場所と降りる場所
③乗車日と時間　④利用人数

スマみじコーナー

スマホをもっと身近に！ スマみじコーナーです

今月は 決済で登録したカード切れていませんか？

路線バスのアプリ「チケットQR」の決済や「のるーと」の決済、他にもスマホの決済でクレジットカードを登録している皆さん。
カードの使用期限が切れていませんか？
そのままにしておくと、使おうと思った時、使えないといったことが起こります。
新しいカードが送られてきている方は、スマホの決済がどうなっているか一度確認して、使えなくて慌てちゃった。ということが無いようにしておきましょう。



スマホの分からないを「スマみじ手習い会」で解決しよう。公民館で開催しています。　11月30日9時～

情報よせなべ



生活支援員の目線で、皆さんに知っていてほしい松本市や社協、福祉ひろばや寿台町会連合会などの情報を、この頁にまとめ、ご紹介します。
【お問い合せ】
地区生活支援員　水口
☎070-8684-8033

かざしてポンと押す　どれもスマホのカメラで読み取れます
QRコードから詳しい情報を取り込もう

プラスチック資源の出し方は、こちらで確認お願いします

◆まずは登録をお願いします

☎0263-31-5315
平日9:00から5:00
登録は電話で行えます
オペレータに「登録したい」とお伝えください
▸お名前、生年月日電話番号（お持ちの場合は携帯の電話番号）をお知らせ下さい。

◆予約番号を言って乗車

登録が済むと、電話番号の最後の4桁の番号、加入者番号が登録番号になります↓
☎〇〇〇-〇〇〇-●●●●

ご存知ですか？ のるーと松本」

乗り降りの場所は、この看板が目印です →



◆予約は4日前から行えます

使いたい日の4日前から、予約できます。
電話はもちろん、アプリ、ラインでも、予約することが可能です。

◆お支払いはクレジットカードか１００円硬貨で

クレジットカードをアプリに事前登録するか、100円硬貨でおつりの無いようにお支払いお願いします。硬貨をご用意ください。

◆のるーとはオンデマンドバスです

利用者の予約や呼び出しに応じて運行経路や時刻を決める乗合バスです。そのためデリシアに行こうとしてたのに、通り過ぎて松原の奥の方に行った。なんてことも。 予定が決まったら早めにご予約下さい。

緊急連絡先キーホルダー注文受付中

家のカギに緊急連絡先キーホルダーを付けて、常に持ち歩きできます。
[緊急連絡先に使いたい方の姓名、電話番号、続柄]のメモに、価格200円を添えて申し込みしてください。地区生活支援員が作り、後程お届けします。(当日お渡しできません)
寿台地区福祉ひろば・公民館で受付中　お問合せ　☎58-6561



おはなし畑『かたらい』

介護予防をテーマに、あなたの健やかな生活を応援した内容をご用意しています。顔みしりの皆さんで楽しいひと時を過ごしましょう。申し込みをお願いします。

11月はお休み
次回12月7日(月)



大好評 ちいぱっぱさんの絵本の朗読

[講座]
楽しく脳トレ手芸　材料費100円
バランスの取れた高齢者向き弁当販売 価格400円
参加・弁当の注文は福祉ひろばへ ☎57-1160

次回開催日1月12日(火) 申し込み12月10日から
みんなで楽しくゲーム

地区の皆さまにお願いです



寿台地区では
皆さまに何かあったときの備えの一つとして、笛の活用を声掛けしています。
ご近所で笛の音が聞こえましたら、助けを求めているサインかもしれません。ご近所で声を掛け合っていただければと思います。

寿台地域づくりセンター（寿台公民館）に地区担当保健師が相談室を設けます。健康の事などおたずねください。



のるーと キャンセルしてますか？

予約の時間に乗れなくなった
遅延の原因となります。予約時間に乗れない場合は、連絡をお願いします。

公福通信や地区の配布物をスマホでご覧いただけます

◎応対が困難な方FAXにて対応します
●南部保健センター(0263)27-3464
●寿台公民館(0263)86-7964
＊必ず住所氏名を記入して、何についての相談なのか、ご用件を記入して送ってください。

防災無線聞き逃したら
☎(0120)07-8686
(通話料無料)

休日夜間当番薬局 問い合わせ
☎0263-35-9392

長野救急安心センター ☎ ＃7119(大人) ＃8000(小児)
看護師のアドバイスが受けられます　重症の場合は、迷わず ☎119

当番医の詳細はこちらからスマホでどうぞ

当番医には必ず電話をしてから行きましょう。
土曜日12:00-19:00までの当番医は、下記にお問い合せ下さい
松本広域消防署
☎35-9111

日曜		11/ 8 (水祝)	15	22	23	29	12/ 6
9▸19		田中医院 ☎27-5959	中嶋医院 ☎57-3762	池上医院 ☎32-0411	山岸医院 ☎58-5220	十全堂武田 ☎25-4731	宜保内科消 ☎57-6060
19▸23		平日・土曜・日曜 19時－23時は松本市小児科・内科夜間急病センター ☎38-0622 平日・土曜・休日の23時以降は松本広域消防署で確認 ☎35-9111					
23▼翌9	小児科	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	松本市立病院 ☎92-3027	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 0570-03-3600	まつもと医療 ☎58-4567
	内科	相澤病院 0570-03-3600	相澤病院 0570-03-3600	まつもと医療 ☎58-4567	松本協立病院 ☎35-5300	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567

公民館・体育館施設予約、空き状況の確認はこちらからどうぞ