

第21回 里山辺地区「福祉を語るつどい」を開催しました 「認知症を知り支え合う地域へ」

～松本市認知症サポーター養成講座～



令和7年9月18日(木)に第21回里山辺地区「福祉を語るつどい」が開催されました。東部地域包括支援センターと地区生活支援員の講演で松本市認知症サポーター養成講座として約70名の参加者が認知症について学びました。

【認知症サポーターとは】

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して「**温かい目で見守る応援者**」です。



【認知症の方の数】

令和4年度

認知症高齢者約443万人

軽度認知症(MCI)約559万人

合わせて1,000万人以上

高齢者の約**3.6人に1人**



『福祉を語るつどい』 参加者のアンケートから

- ・一人で抱えないことが重要なポイント。
- ・認知症になってもやれること、自分の思いを知ってもらうことは大切だと思った。
- ・1,000万人を支えていく社会は実現可能なのでしょうか。

他にもたくさんの感想をいただきました。
ありがとうございました。

【里山辺地区での活動】

いきいき百歳体操・・・週1回の筋力体操で、地区内に13か所のサークルがあります。町会・地区公民館が通いの場となっています。

青空サロン「さとカフェ」・・・誰でも気軽に集える場です。散歩途中の休憩や、おしゃべりなど交流の場となっていて、美味しいコーヒーとお菓子を無料で提供しています。開催は不定期。町会・地区回覧でお知らせしています。

できないことは皆が助けてくれる。介護保険を使うようになったから地域の支えは終わりではなく、引き続き活動に参加して交流できます。



里山辺公民館大会議室で行われた「福祉を語るつどい」

【認知症に関するお問い合わせ】

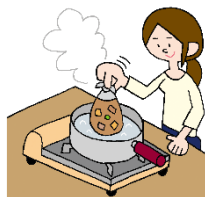
東部地域包括支援センター

電話 36-3703(うつくしの里内)

里山辺地区担当:勝山・倉島

ポリ袋クッキングの参加者を募集しています

『松本でも災害は、いつ起こるかわからない！』有志グループ「寄りましょ」は、ポリ袋クッキングを知ってもらおうと令和6年から活動をしています。『ポリ袋クッキングをやってみたい！』という地区の皆さんを募集しています。**個人、グループ等、調理実習を希望する方は地区生活支援員まで連絡ください。**



- ・ボランティア部会
- ・町会連合会
- ・民生児童委員協議会
- ・子ども食堂
- ・いきいき百歳体操有志
- ・町会サロン
- ・地区住民の方など

ポリ袋クッキングに参加いただきました。
簡単に作れて美味しい！
やってみると楽しい！
普段から作れる！と好評でした。



参加いただいた方には
レシピ集を差しあげて
います。



地区生活支援員が地域のつながり・ささえあい活動を応援します

地区の住民の方、関係団体（協議体等）、関係機関（地域包括支援センターや地域づくりセンター等）と連携を取りながら、介護予防、通いの場、生活支援サービス等を推進し、住民相互の助け合いを支援いたします。

地域の皆さんと
一緒に考えて取り組みます。
「あったらいいな！」
を共に考え、つくりましょう。



家のそばで体操できればなあ

高齢の父母が心配なんだけど



仕事はリタイアしたけど、地区で何
かできるかなあ



地区生活支援員の事務所は、地区地域づくりセンターです。「どうなっているんだろう」という小さな疑問も下記の問い合わせ先にお尋ねください。

【お問い合わせ】

里山辺地区地域づくりセンター
電話：32-1077
直通電話：070-8684-8035
地区生活支援員 野澤好子



生活支援員
さとちゃん