


# 中央南地域包括支援センターだより

残暑の厳しい日が続いていますが、いかがお過ごしですか？  
 台風の時期です。強風・水害への備えや非常持ち出し袋等の確認をお願いします。  
 また、感染症予防も引き続き行いながら過ごしましょう。

9月は世界アルツハイマー月間ということで、  
 今月のテーマは  
 『認知症の方の社会参加』 についてです。 

認知症はだれもがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることなどを含め、多くの人にとって身近なものとなっています。  
 「社会参加」をすることが認知症の発症を遅らせ、認知症になっても進行を緩やかにするために効果的とされています。

## 社会参加の例



趣味活動

スポーツ活動

就労



町会・地域活動

ボランティア活動

福祉ひろばや公民館  
への参加

# 認知症になっても社会参加を続けていきましょう。 認知症のご本人も望んでいます。（認知症本人の声より）

友達がほしい（80代）

私は忘れちゃうけど、教えてもらえばこういう所（集まりの場）へ来たいの。気持ちがせいせいする。（80代）

昔、自分が育った所に妻をつれていきたいな（70代）

家族と一緒に出掛けたり、近所の友人が普段と変わらずにいてくれるのでうれしい（70代）

自分でできることは自分でやっていきたいな（70代）

まわりに助けてくれる人たちがいるからいつも安心です。（80代）



松本市では認知症の本人が集い、本人同士が主になって自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分達のこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う『**まつもとミーティング**』を開催しています。

ご興味・ご関心のある方は  
お近くの地域包括支援センター（下記のTEL）または  
松本市 高齢福祉課介護予防担当（34-3237）  
にお問い合わせ下さい。



## 松本市中央図書館 特設コーナー

期間：8月27日(土)～9月22日(木)  
場所：2階展示コーナー

認知症ご本人が書かれた著書や生の声を展示しています。さらにロバ隊長をモチーフにした人形なども飾っています。よかったら足を運んでみませんか？



ロバ隊長は「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」への道のりの先頭を歩いてくれています。

（イメージイラスト）

中央南地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）  
電話 55-3320 FAX 25-2211