

# タッチ👉認知症展初開催



認知症を身近に…  
 令和6年3月30日  
 ラ・セラ東バイパス  
 ショッピングセン  
 ター二階催事場にて  
**タッチ👉認知症展**  
**たすけあい**  
**つながりあえる**  
**ちいきをめざして**  
 を開催しました。  
 高齢者だけではなく  
 働き世代や子どもた  
 ちにも認知症につい  
 て触れる機会を持っ  
 てほしく開催に至り  
 ました。  
 当日は延べ100人  
 ものお客さんがお越  
 しくださり様々な  
 ブースをご覧になり  
 認知症に触れること  
 ができたのではと思  
 います。

# 青森市地域包括支援センターみちのく みちのく便り

第65号  
 令和6年  
 4月発行



**懐かしい古道具展示**  
 いちい荘さんから拝借した  
 古道具は会場入り口に展示。  
 湯たんぽはアルミ製で丈夫  
 な作りのため今も現役で  
 使っている方もいて驚きま  
 した。ストーブの上に湯た  
 んぽを置いて中の水を温め  
 ていたよとお話してくださ  
 る方もいました。  
 🐱🐱🐱🐱🐱🐱🐱

社会福祉法人  
 みちのく白寿会  
 青森市地域包括  
 支援センター  
 みちのく  
 〒030-0901  
 青森市港町3丁目6-3  
 ☎017-765-0892  
 編集スタッフ  
 佐々木 央  
 対馬 晴可  
 鳥谷部 奈緒子  
 佐藤 圭  
 高坂 小百合

**ミニ認知症力フエ体験**  
 青森県作業療法士会の石田さ  
 んによる椅子に座ってできる  
 体操を行った後、回想法とし  
 てがっぱらもちやアスパムの  
 建設時、青函トンネル開通時  
 の博覧会について小規模多機  
 能型居宅介護事業所なみうち  
 の溝江さんにお話しいただき  
 ました。昔話に花が咲き大盛  
 り上がりでした。





# 認知症の方の作品

地域包括支援センターみちのくの圏域のグループホームやデイサービスの事業所様に協力していただき、認知症の方が施設内で作成した作品を展示しました。

入所者様とそのご家族が見に来てくださり、大変喜んでおられたのが印象的でした。作品の手前には認知症に関する様々なパンフレットを配置。複数枚持つて帰る方もいらっしゃいました。



ちぎり絵や切り絵、写経、縫い物、編み物など細かい手作業の作品が多かったです。手先を動かすことは脳への刺激にもなり認知症の進行をゆるやかにする効果があります。施設内での月々の活動の様子（4月はお花見、7月は七夕など）も展示させていただきました。入居者様の生活を知るきっかけになったのではと思います。



## ガラポン抽選会

右側にあるのがガラポン、手前にあるのが景品です。キーワードを集めてガラポンに参加していただきました。なに色の玉が出るかドキドキしながら景品をゲットしていました。



キッズコーナーでは青森県作業療法士の方々と子どもたちに協力いただきお花紙でロバ隊長を制作。昔懐かしい輪投げはお子様だけではなく大人の方もチャレンジしては笑い声が響いていました。みんなの力で無事モコモコのロバ隊長が完成しましたよ！



## 書籍展示

認知症当事者の方の書籍や漫画もありました。より多くの方が認知症に関心を持ってくれるといいなと思います。

## Special thanks!



ご協力いただいたすべての方々に心より感謝申し上げます。



# 新しい地域の運動の場

令和6年4月12日（金）佃福祉館にて「ケヤグー運動の会」が始まりました。初回は17名の方が参加してくれました。定期的な運動習慣を持ち活力ある毎日をお過ごししていただきたいです！  
5月24日（金）にはケヤグー運動の会にて体力測定会を行います。  
現在のご自身の体力を確認し、運動を続けるなどのような効果があるのか目で見えてわかるとよりやる気に繋がるのでは？  
ご参加お待ちしております！

○毎月第二、第四金曜日  
10時30分～11時30分  
○佃福祉館  
※予約不要・参加費無料



## レンジで簡単♪サバじゃが

材料（2人分）  
サバ水煮缶 1缶（190g）  
新じゃがいも 3個（約200g）  
めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ1  
砂糖 大さじ1/2  
しょうが チューブ1～2cm



材料を耐熱容器に入れ電子レンジ600wで約7～8分加熱したら完成！  
作ってみてね♪

## 出前講座随時開催しています

介護予防のため出張出前講座を行っています。つどいの場、町内会、老人クラブ等の団体から要請を受けて、地域包括支援センター・みちのくの職員が訪問し講座を開催します。

- ・介護保険について知りたい
- ・体操やストレッチを行い運動不足を解消したい（ロコモ予防）
- ・脳トレをしたい（認知症予防）
- ・フレイル予防について知りたい
- ・健康講話を聞きたい

その他ご協力できることがあれば対応させていただきますのでお気軽にご相談ください。講座は無料です。

## 認知症よろず相談会が始まります

○5月14日（火）14時～16時  
○ラセラ東バイパスシヨップピングセンター 1階フードコート  
（ケンタッキークロススペース）  
予約不要、無料で相談できます。

病院で相談するのは躊躇してしまうけれど「実は最近物忘れ気になってるんだよなあ」という方がいいませんか？  
「DSD（アイパッド）」というタッチパネルの機械を使い質問に答えるだけで、簡単に今の脳の健康状態をチェックできます。認知症のことを誰に聞けばいいかわからない、病院はどこに行けばいいの？家族がもしかしたら認知症かもしれない？などなんでもご相談ください。  
認知症も早期発見が大切です。他の病気が原因で認知症の症状が出ている場合もあり、元の病気を治療することで認知症の症状が改善できることもあります。  
かかりつけの病院での健康診断は年1回受けている方が多いと思いますが、脳の健康も身体の健康と同じく大切です。  
お買い物ついでに気軽にフラットと寄ってくださいと嬉しいですよ。



無視していませんか？  
見ないふりしてませんか？



行動を起こすのは、  
今。

# 認知症

# よろず相談会

「あれ？最近物忘れが多くなった？」 「あれ？さっきも同じ話したよね…？」

あなたの「あれ？」は、認知症のサインかも。

認知症よろず相談会では、**専門職による相談や情報提供、脳の健康チェック**  
を無料で行います。一人で悩まず、ぜひ一度ご相談ください。

令和6年

## 【開催日時】

5月14日(火) ・ 7月9日(火)

9月10日(火) ・ 11月12日(火)

いずれも 14:00~16:00

※以降の日程については、調整中です。

※日程や時間の変更などがある場合、HPに  
掲載しますので、事前にご確認ください。



<https://x.gd/hfxOB>

## 【場所】

ラ・セラ 東バイパス  
ショッピングセンター

(八重田4丁目2-1)

1階 フードコート

(ケンタッキー様となり)



お問合せは、地域包括支援センターみちのく **017-765-0892** まで！