

☐	もの忘れがひどくなった。
☐	いつも探し物をしている。
☐	料理・運転などのミスが多くなった。
☐	新しいことが覚えられなくなった。
☐	約束の日時や場所を間違えるようになった。
☐	道に迷うことが多くなった。
☐	怒りやすくなるなど、人柄が変わった。
☐	ひとりを怖がったりさびしがったりする。
☐	外出時、持ち物を何度も確かめる。
☐	身だしなみをかまわなくなった。
☐	ふさがちになり、意欲がなくなった。

※基準ではありませんが、ご自身や周囲の人が気づいたら迷わずご相談ください。

医療機関名	電話番号
大竹中央クリニック	☎6200
佐川内科医院	☎2233
山下ケアクリニック	☎0852
シルククリニック	☎3313
坪井クリニック	☎8337
村井内科クリニック	☎8138
大和橋医院	☎3059
やまと病院	☎8010
渡辺医院	☎1151
本町医院	☎4427

もの忘れ・認知症相談医（オレンジドクター）に相談
必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。市内には、もの忘れ・認知症相談医の医療機関があります。

最近物忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたい

9月はアルツハイマー月間 知っているようで知らない？ 「認知症」のこと

問い合わせ 地域介護課 ☎286226

65歳以上の方の7人に1人は認知症患者とされており、(内閣府ホームページ「平成29年版高齢社会白書(概要版)」より)誰でもかかる可能性がある病気です。身近な病気だからこそ、知ることはとても大切なことです。

認知症疾患医療センターに相談

県が指定する認知症の専門医療相談や診断、人材育成などを実施している医療機関です。
市内にはメーブルヒル病院が認知症疾患医療センターに指定されています。(☎7461)。
市では認知症地域資源マップを作成し、ホームページに掲載しています。市役所窓口にもあります。
認知症への正しい理解と、地域一体での取り組みにより、認知症にやさしいまちを目指しましょう。

認知症高齢者等見守り事業 みまもりタグで認知症の方などを見守ります

みまもりタグとは
認知症などの方(見守りの対象者)の位置情報が分かる小型(約1.2cm×約5.7cm)の装置です。
スマートフォンに無料のアプリをインストールした人に、対象者が接近すると、位置情報が蓄積されます。その情報で、搜索範囲が絞られ、保護者の方にとって、見守りの負担を軽減することができます。
無償で貸し出し
対象者1人につき、みまもりタグを1個、無償で貸し出します。

認知症カフェ オレンジカフェいこか！ 問い合わせ 認知症対応・玖波地区地域包括支援センター ☎7461

お茶やお菓子を食べながら、気軽に認知症について語り合うことができるカフェです。同じような悩みを抱えている人が集まり、今の気持ちについて一緒に話をしたり、認知症の専門医、看護・介護の専門職に日々の困りごとを相談したりできます。少しでも不安な気持ちが軽くなるお手伝いになればと思っています。
とき 9月20日(金)14時～15時
ところ コミュニティサロン元町
参加料 100円(茶菓子代)
申し込み 認知症対応・玖波地区地域包括支援センターへ。

対象 市内在住の、次のいずれかに該当する方
○65歳以上の方
○40歳以上65歳未満で、認知症の診断を受けている方
申請(保護者)
○対象者の親族
○対象者の成年後見人など
費用負担 保護者の方は、次の費用を負担します。
○みまもりタグの月額利用料(1月当たり200円(税抜))
申し込み 地域介護課へ。



成年後見制度とは、判断能力が十分でない方が必要な契約を結べなかったり、自身に不利な契約を結んでしまったりする場合に備えて、家庭裁判所が選んだ成年後見人などが、本人に代わって福祉サービスの利用契約などを行ったり、預貯金などの財産管理をしたりするしくみです。
制度を利用する場合は、広島家庭裁判所に申し立てが必要です。申し立てを行う人がいないなど、不明な点は、問い合わせてください。

成年後見制度
問い合わせ 地域介護課 ☎2152
預かり・保管などを支援します。
申し込み よりそいサポートセンターへ。

生活見守りサービス

問い合わせ ちゅぴCOMふれあい ☎01202762001

「生活見守りサービス」は、一人暮らし高齢者などの見守りを目的としたサービスです。専用チューナーを設置したテレビの電源を入れるだけで、家族などの携帯電話などへ自動的にメールが送信されます。
対象 市内に在住し、次のいずれかに該当する方

○65歳以上の一人暮らしの方
○おおむね65歳以上の2人暮らしで、要介護度3以上の方を自宅介護している方

○その他見守りが必要な方

利用条件 ちゅぴCOM光TVに加入すること。

市からの助成

○ちゅぴCOM光TV加入時に必要な初期費用

○見守りサービスの月額利用料(ケーブルテレビ利用料金は自己負担)
申し込み ちゅぴCOMふれあい(9時～18時)へ。

日常生活自立支援事業(かけはし) 問い合わせ よりそいサポートセンター ☎5300

一人では日常生活に不安のある方が地域で安心して生活が送れるよう、福祉サービスの利用援助を中心に、日常的な金銭管理や重要書類の

敬老会

各地区で趣向を凝らした敬老会
多年にわたり地域社会に貢献されてきた高齢者の方々に感謝と長寿のお祝いとして、各地区で敬老会を開催しています。趣向を凝らした催しを行いますので、ぜひ、参加してください。

在宅高齢者実態調査

民生委員が行う調査にご協力を

民生委員が対象の高齢者世帯を訪問して、世帯状況や身体状況などの実態調査を実施します。皆さんのご協力をお願いします。

※この調査は、市の施策や民生委員の支援活動に役立てることを目的として実施しています。

対象 70歳以上の方

緊急通報システム

一人暮らし世帯などの不安をサポート

高齢者世帯で緊急事態が発生したとき、スイッチを押せばコールセンターにつながる機器を設置します。高齢者が住み慣れた地域で、安心して自立した生活を送るための支援を行うものです。

対象 市内に在住し、次のいずれかに該当する世帯の方

高齢者が安心して暮らせる社会にー 9月は老人保健福祉月間です。



毎年9月には地域でさまざまな行事が開催されます。行事の情報のほか、高齢者の方に耳寄りな情報を提供します。

◀サントピア大竹で開催された、昨年の栄地区の敬老会のステージ。

「ひろしま環境の日」一斉行動

問い合わせ 環境整備課 ☎ 2154

毎月第一土曜日は「ひろしま環境の日」です。

9月のテーマ

やってみよう省エネ生活！～こまめに水を止めよう～

家庭で、職場で、できることからはじめましょう。

公衆衛生推進協議会では、今年も市内一斉清掃「おおたけクリーンキャンペーン」を実施します。

このキャンペーンは、各自治会などがそれぞれ行っている地区の一斉清掃を、9月の第4日曜日に市内全域で行い、市民の皆さんが一体となって「きれいで快適なまちづくり」に取り組む活動です。

「わがまち大竹」の環境美化のため、お互いに声を掛け合い、より多くの市民の皆さんの積極的な参加をお願いします。

お問い合わせ
公衆衛生推進協議会事務局
(環境整備課内) ☎ 2112

お問い合わせ
公衆衛生推進協議会事務局
(環境整備課内) ☎ 2112

お問い合わせ
公衆衛生推進協議会事務局
(環境整備課内) ☎ 2112

おおたけのまちを、

ク(9月)ラインにし(第4日曜日)ようであえ(day)

おおたけクリーンキャンペーン

9月22日(日)

皆さんが主役

いきいき百歳体操

—DVDを見ながら筋力アップ—

問い合わせ 地域介護課 ☎ 6226

椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)

効果:段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちやがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

① 足の裏がしっかりと床に着くように座ります
② 「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります
③ 「5、6、7、8」でゆっくりと椅子に座ります

おたけ。ごみ事情 No.14

3Rでごみを減量しましょう

お問い合わせ 環境整備課リサイクルセンター ☎ 5101

3Rは、ごみを減らすための環境行動を表すキーワードです。

リデュース(Reduce)

使う資源やごみの量を減らすこと。

リユース(Reuse)

ものを繰り返し使うこと。

リサイクル(Recycle)

使い終わったものを資源として再び利用すること。

3RのRは、これらの頭文字をとったものです。

エコバッグでゴミ減量

エコバッグでゴミ減量

エコバッグでゴミ減量

【いきいき百歳体操】って何?

平成14年に高知市で考案された、手首や足首に重りをつけて行う体操です。筋力アップを目的として、椅子に座ってゆっくりとしたペースで行うのが特徴です。

体操は、お手本のDVDを見ながら行います。内容も分かりやすく、簡単なので、運動が苦手な方でも安心して取り組めます。

週1回でも筋力がアップし、転倒しにくい体になるなど、介護予防に効果があることが実証されています。

市でも平成28年度からスタートし、現在18グループが取り組んでいます。

仲間と楽しみながらする体操

一人で黙々と体操をすることでも筋力アップはできますが、「いきいき百歳体操」は、仲間と楽しみながら取り組みます。みんなと笑

いながら、おしゃべりしながら、体も心も元気になることが認知症予防にもつながります。

地域の皆さんで始めてみませんか

「いきいき百歳体操」は、地域の皆さんが主体となって行います。参加した方からは、気軽に集まって楽しく過ごす場所ができると、日々の調子も良くなり、元気になったと好評です。

いつまでも住み慣れた地域で、いきいきと自分らしく暮らすために、地域の皆さんと一緒に、体と心の健康づくりを始めてみませんか。

いつからでも、すぐに始めることができます。地域介護課が、開始から定期的な体操の指導や体力測定などで、皆さんのやる気と継続を支援します。未経験の方、関心のある方も、気軽に問い合わせてください。

【開始までの流れ】

①地域介護課へ相談。

②現地で参加者の方へ介護予防・体操の説明。専門職の指導・体力測定。

③地域の皆さんで体操スタート。

④3カ月、6カ月、12カ月後に専門職の指導・体力測定を行い効果確認。

【参加要件】

●5人程度のグループで、できるだけ週1回以上実施できる。

●椅子・TV・DVDを映す機器・場所など各グループで準備できる。

※参加要件については、状況に応じて対応します。相談してください。

「広島広域都市圏」神楽鑑賞ツアー

芸石神楽競演大会

鑑賞ツアー

千代田運動公園総合体育館

問い合わせ 広島広域都市圏協議会 “神楽”まち起こし協議会 ☎ 082645612

とき 10月5日(土) 10時～21時

集合・解散場所 広島駅新幹線口

内容 10神楽団による神楽の競演大会

定員 40人申し込み多数の場合は抽選

参加料

【大人】8800円

【中学生以下】4800円

(指定席券代、バス代、弁当代込み)

※乳幼児は無料。ただし、座席使用の場合は参加料が必要。

申し込み 9月20日(金)(※消印有効)

までに、往復はがき(1枚に5人まで)に参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号と「神楽鑑賞ツアー希望」と記入し、広島広域都市圏協議会「神楽」まち起こし協議会へ。

〒731-0592 安芸高田市吉田町吉田791

広島広域都市圏協議会「神楽」まち起こし協議会(安芸高田市政策企画課内)

5人以上のグループに支援

市では、いきいき百歳体操を週1回以上実施する5人以上の団体に、次の支援をしています。(会場、イス、テレビ、DVD再生機器が必要)

①いきいき百歳体操のDVDの配布

②初回の専門職の派遣、体力測定

③3カ月後、6カ月後、12カ月後に運動の効果の評価

まずはどんな体操が試したいという方、説明だけでも聴いてみたいという方は、気軽にご連絡ください。

▲筋力アップ運動では、1つ500グラムの重りを両手につけています。

▲小方2丁目「のぞみの会」の皆さんは、毎週木曜日に行っています。この日は、94歳の女性を含め11人が参加。DVDを見ながら30分あまりのストレッチで体をほぐします。代表の谷岡文恵さんは「1年半くらいやっています。継続は力です」と笑みをこぼします。体操の後のおしゃべりも楽しみのようです。