

認知症のひとと家族の会 長崎県支部 島原「お城の会」

本部会員・支部会員
募集中

「お城の会」では、毎月つどい、ともに励まし合い助け合って
「認知症になっても安心して暮らせる社会」を目指しています。

<定例会>

日時：毎月第2木曜日
午後2時～4時
場所：森岳公民館

参加者同士で近況の報告や介護についての悩みなど話しています。
介護経験者の参加もあり
アドバイスもありますよ。



ボランティアさんも
大活躍！

島原「お城の会」

(認知症のひとと家族の会 長崎県支部)

【お問合せ：事務局】

島原市地域包括支援センター ☎65-5110

<ワイワイカフェ>

日時：毎月第2金曜日、月末月曜日
：午前10時～12時
場所：霊丘公民館または白山公民館
※申し込み不要

みんなで何をしたいか、話し合い、
会話やゲーム、歌を歌ったりと
ワイワイして過ごします。

皆さんの参加
をお待ちして
います!!



代表：茂さん



7/9 (火) 島原市立 第5小学校 5年生「声かけ体験」に挑戦！



「福祉学習」のまとめ
困っている方への
声かけに挑戦しました



お金を一緒に
数えましょうか？



地区の民生委員・児童委員さん
高齢者等見守りネットワーク協議会
介護人材育成確保対策地域連絡協議会 など

みなさんの協力で実施

生徒からは、
「日頃の生活の中で困っている人
がいたら声を掛けて助けてい！」
などの感想がありました。



あいたた～！
立たえんよ～。

【編集後記】秋の風を感じる季節となりました。食欲の秋、スポーツの秋。
噛むこと・体を動かすことを意識しながらこれからの秋を楽しみたいですね！

発行元 島原市地域包括支援センター 広報委員会
TEL：0957-65-5110

島原市 包括

で検索を♪



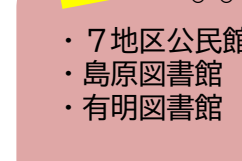
No.60

みてみよかい

～令和6年度 秋号～

9月は認知症月間！

世界アルツハイマーデー
(認知症の日)



全国各地で認知症に関する普及啓発の取り組みが行われました。島原市でも、認知症のひとと家族の会『お城の会』や『島原半島グループホーム連絡協議会』とともに、多くの団体にご協力を得て、認知症に関するブースを設置し、啓発活動に取り組みました！

令和6年度の設置先

- ・7地区公民館
- ・島原図書館
- ・有明図書館
- ・市内医療機関
- ・居宅介護支援事業所法人
- ・市内グループホーム
- ・市役所本庁、有明庁舎、窓口とるっと

ブース設置のご協力ありがとうございました！！

具体的にどんなブースでしたか？



物忘れが気になる方や家族に向けたリーフレット、一足先に認知症になった方から一歩踏み出せるメッセージを記載したガイドなど…認知症に関するものを設置！

認知症の正しい理解が進む
おすすめの書籍や絵本を
紹介したブースも！



本人向け冊子



家族向け冊子



島原包括のコンセプト

認知症になっても、
よろしくね。



島原包括は共生社会の実現を目指し、
正しい認知症の理解の普及啓発に
今後も力を入れていきます！



9/20 (金) 第13回島原市介護予防推進フォーラム

テーマ: 「いくつになっても、おいしく食べられるように」
有明総合文化会館にて基調講演と体験ブースの2部構成で開催しました。

第1部 基調講演

テーマ『好きなものを食べて生きていくために』
講師 ゆめカステラプロジェクト代表
歯科医師 三串 伸哉 先生



座長
医療法人喜多内科医院
喜多 篤志 先生

- 好きなものを食べて
生きていくためには...
- ① 食べる力の維持(オーラルフレイル予防)
 - ② 食べられなくなった時のリハビリ
 - ③ 食べるものを選ぶ権利(ACP)
 - ④ 好きなものを食べやすくするサポートが大切です!

どう生きていきたいか
自分で選べる社会であって欲しい!

※人生会議(ACP)とは?
医療やケアについて
前もって考え、家族や
医療ケアチームと繰り返し話し合うこと。



120名の方にご参加いただきました。ありがとうございます。

基調講演の感想

- *これからさけて通れない道なので自分に合うやり方で努力していきたいです。
- *今後の生活で実践していこうと思った。寝る前の歯磨き、これまで以上にきれいになりたい!
- *三串先生のお話はとてもわかりやすくして親しみやすいお人柄だと思いました。



ロビーには認知症のブースを設置し、認知症月間の啓発を行いました。

ボランティアのご協力
ありがとうございました!

第2部 体験ブース

A 「えんげ食体験」 ゆめカステラプロジェクト

「えんげ障害への理解や対処法を地域に広める」プロジェクト。「なめらかカステラ」を開発!!

えんげテスト
30秒間で何回唾液を
飲み込めるかチャレンジ!

えんげ障害疑似体験
とろみ付け材の体験

「普通のカステラ」と
「なめらかカステラ」の
食べ比べ!



★ブース体験者の感想
・飲み込む力の大切さを感じました。
・なめらかカステラは子どもから高齢者
まで食べやすいものだと思います。

オーラルフレイル予防体操

B 「噛むカムトレーニング」 (株)ロッテ 噛むこと研究室



パッケージでは、5段階評価。
(真ん中より右の色なら良く噛めています。)
詳細な比較として、下記
10段階評価のカラースケール。
(6以上の色なら良く噛めています。)



特別なガムを使用して
咀嚼力チェックを実施!!

「噛むこと」は全身にいい
影響をもたらします。
ガムを使ったトレーニング
がおすすめです!

お口のエクササイズ

噛むこと研究室
噛むこと研究室



C 「自筆証書遺言書保管制度」 長崎地方務局 「もしバナゲーム」 島原市地域包括支援センター 島原市在宅医療・介護相談センター

相続発生時に
遺言書を見つけ
てもらえます!

未来につなぐ相続登記
円滑な相続のために
遺言書保管制度の
ご利用を
お勧めします
次の世代へのつとめです



余命半年だと言われたら
どんなことを大切に
残りの時間を過ごしたい
ですか?

★ブース体験者の感想

- ・人生で今を実感できた。大切に忘れないように心にとめたい。
- ・トランプのようにゲーム感覚でできるところがよかった。
- ・他の人の気持ちも聞けて良いなと思いました。

