

して下さる。

10月16日、案内チラシを自治会を通じて配布。

- 12月 8日(金) 笑路区 笑路公民館 12名
1名(市民力推進課より)
2名(亀岡警察交通課より)

事前に区長さんに連絡し、日程等打ち合わせする。11月15日、区長さんの案内のもと、スタッフで公民館の下見に行く。

好評につき、亀岡警察交通安全課の方の腹話術を今回も依頼する。

- 12月20日(水) 万願寺、大槻並区 万願寺公民館 3名
2名(ハンドマッサージ)

事前に区長さんに連絡し、日程等打ち合わせする。12月15日、万願寺の区長さんの案内のもと、スタッフで公民館に下見に行く。

12月1日、案内チラシを自治会を通じて配布。

- 1月17日(水) 上ノ谷区 上ノ谷公民館 7名
3名(亀警察交通課より)

事前に区長さんに連絡し、日程等打ち合わせする。1月17日、区長さんの案内のもと、スタッフで公民館に下見に行く。

亀岡警察交通安全課の方の腹話術を依頼する。

H29年12月15日、案内チラシを自治会を通じて配布。

- 2月 9日(金) 中ノ谷区 中ノ谷公民館 3名

事前に区長さんに連絡し、日程等打ち合わせ、区長さんんの案内のもと、スタッフで公民館の下見に行く。

平成30年1月15日、案内チラシを自治会を通じて配布。

- 3月20日(火) 下条区 下条公民館 5名

事前に区長さんに連絡し、日程等打ち合わせする。2月19日、区長さんの案内のもと、スタッフで公民館の下見に行く。

亀岡警察交通安全課の方の腹話術を依頼する。

平成30年2月15日、案内チラシを自治会を通じて配布。

*講演会

9月30日(土) 「介護保険制度について」

地域包括支援センターあゆみ センター長 松本善則氏

西別院生涯学習センターにて

参加者：21名 市議1名 顧問1名 参与2名

スタッフ4名

9月1日、案内チラシを自治会を通じて回覧配布。A3拡大版を自治会、犬甘野児童館、
ふくしま醫院別院診療所に掲示させていただく。
参加申し込み後、送迎希望者に対応する。

10月28日(土) 「認知症になっても」

地域包括支援センターあゆみ センター長 松本善則氏
犬甘野児童館にて

参加者：28名 参与1名 スタッフ4名

9月15日、案内チラシを自治会を通じて回覧配布。A3拡大版を自治会、犬甘野児童館、
ふくしま醫院別院診療所に掲示させていただく。
参加申し込み後、送迎希望者に対応する。

11月25日(土) 「今の生活力を守ろう」

amiつうしょ施設長・理学療法士 北野享氏
ふくしま醫院別院診療所ロビーにて

参加者：10名 スタッフ4名

10月15日、案内チラシを自治会を通じて回覧配布。A3拡大版を自治会、犬甘野児童館、
ふくしま醫院別院診療所に掲示させていただく。
参加申し込み後、送迎希望者に対応する。

1月20日(土) 「認知症への心構えについて」

ふくしま内科醫院 別院診療所 院長福島達夫氏
犬甘野児童館にて

参加者：29名 参与1名 スタッフ4名

12月15日、案内チラシを自治会を通じて回覧配布。
A3拡大版を自治会、犬甘野児童館、ふくしま醫院別院診療所に掲示
12月15日号 きらりに広報
1月号 くすのき瓦版に広報
参加申し込み後、送迎希望者に対応する。

2月17日(土) 「福祉用具の展示・実技・質疑応答」

亀岡病院訪問介護ステーション管理者 前川恭子氏
八千代ケアサポート亀岡支店支店長 山本和彦氏
犬甘野児童館にて

参加者：15名 参与2名 スタッフ4名

1月15日、案内チラシを自治会を通じて回覧配布。A3拡大版を自治会、犬甘野児童館、
ふくしま醫院別院診療所に掲示させていただく。

参加申し込み後、送迎希望者に対応する。

7. 成果と課題	事業の実施により、課題解決がどのように図られたのか、申請時の事業計画書と対比させるかたちで、事業の効果や成果と課題を数値、具体例などを用いて具体的に記入してください。
----------	---

***移動式サロン**

- 各区の雰囲気や一人暮らしの方の情報を得ることができた。
- サロン開催当日までに公民館の下見や参加の声掛け、その他たくさんの準備が必要になり、会議で各区にお世話役をお願いしようかとの提案もあったが、地域性も踏まえ、あえてしないことで区長さんを頼り、関わりを深くすることができ、私達の活動をお話することができ、多くの協力をいただいた。
- 初めての出会いや参加者にとっても懐かしい方々との出会いがあった。
- 現在、介護をされている方のお話を聞くことができた。

***講演会**

事業所の先生方に講演をしていただき、より身近に感じてもらえた(アンケートより)
認知症についての理解を深めていただけた(アンケートより)

8. 今後の展開	事業の実施成果と課題を受けて、今後の事業展開をどのようにされるのか、申請時の事業計画書と対比させるかたちで、記入してください。
----------	---

・ 移動式サロンの継続

・ 活動案内、広報の仕方の検討

経費節約と参加申し込み者の人数把握の合理化を図れると考え、回覧で回していただいたが、高齢者や自治会に入っていない方の目にはほとんど触れなかったと、後になって聞き、今後は、検討が必要。

・ いきいきカフェの開催

西別院の高齢者や一人暮らしの方達がお互いに顔を合わせる機会がほとんどなく、ただ、おしゃべりするだけでよいので、そんな機会を作ってほしいとの声もあり、送迎を充実させて、定期的に決まった場所(自治会など)でカフェを開催することを検討している。

・ 地区社協の設立の提案を続けていく。

認知症になっても高齢の一人暮らしになっても互いに声を掛け合い、できないことを助けあって、住み慣れた町で生きていける優しい町を目指して、私達ができることを探していきたい。

このサロンが町民の皆様の笑顔のある場所になれるよう、地道に活動していきたい。

9. 協働の効果	<p>今年度の事業実施にあたって、他団体等と協働（協力）された事例がある場合は、その効果や今後の関わり方について、記入してください。</p> <p>※市民連携事業に関わらず、他団体との関わりがあった場合は記入してください。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・自治会 毎月1日と15日配布の市や警察等の配布物と一緒にサロンのちらしを西別院町全域に回してもらえた。また、声掛けや申し込みも取り次いでもらい、今後も引き続き連携と協力を図りたい。 ・地域包括支援センター センター長が2回の講演会で、介護保険のことや認知症になっても地域で生活していくための施策などをわかりやすく話して頂いた。 ・犬甘野児童館 地域の人への声掛けや申し込みも取り次いでもらい、会場として利用させていただき、今後も引き続き、連携を図りたい。 ・民生児童委員 気になる方への声掛けや申し込みの取り次ぎ、サロンや講演会への参加等して頂き、今後も引き続き、連携を図りたい。 	

※チラシや参加者への配布資料、事業実施写真など実施状況が分かる資料がある場合は添付してください。

※記載内容が本様式に入りきらない場合は、適宜追加してください。

べつめんいきいきサロン 29年度 実施行事

月	内容 移動式サロン(各区公民館) 13時半～15時半	参加人数	風船バレー	講演会 13時半～ 15時半 無料	講師	場所	参加者	今年度の評価と反省 (よかったこと) * 移動式サロン ・各区の雰囲気、一人暮らしの人の日頃の体調や生活についての悩みなども聞くことができた。 ・初めての出会いや懐かしい方々との出会いがあった。 ・現在、介護されている方の話を聞かせてもらった。 ・難聴や物忘れがひどく、日頃、家に閉じこもっている人も、風船バレーではいきいきされているのを感じられた ・サロン開催当日までに、公民館の下見や参加の声掛けやその他たくさんの方の準備が必要になり、各区にお世話役をお願いしようかと考えたが、あえてしないことで区長さんを頼り、関わりを深くすることができ、私達の活動を直接伝えることができ、沢山の協力をいただいた。 (反省点) ・風船バレーは頑張りすぎる方もあり、健康面と安全面に注意が必要。 ・案内チラシ配布について再考する必要がある。 * 講演会 ・事業所の先生型に講演頂き、より身近に感じてくれたのではないかと。 ・内容についての調整が必要。
4月								
5月								
6月								
7月								
8月	8/30(水)下ノ谷区	13名	198回					
9月	9/22(金)柚原区	1名	152回	9月30日	松本氏	生涯学習センター	21名	
10月	10/13(金)神地区	15名 +4名	302回	10月28日	松本氏	犬甘野児童館	28名	
11月	11/10(金)大堂、松風台区	9名 +3名	288回	11月25日	北野Pt	別院診療所	10名	
12月	12/8(金)笑路区	12名 +3名	406回					
12月	12/20(水)万願寺、大槻並区	3名 +2名	207回					
1月	1/17(水)上ノ谷区	7名 +3名	506回	1月20日	福島Dr	犬甘野児童館	29名	
2月	2/9(金)中ノ谷区	3名	513回	2月17日	前川氏 山本氏	犬甘野児童館	15名	
3月	3/20(火)下条区							

認知症になっても、一人暮らしになっても、お互いに声を掛け合い、できないことを助け合いながら住み慣れた地域で生活していける優しい町を目指して、私達ができることを探していきたいと思っております。

このサロンが町民の皆様の笑顔の集える場になれるよう、地道に活動していきたいと思っております。

H30年1月20日 「認知症は予防できる？」講演会アンケート結果

講師: Fukushima内科醫院別院診療所 院長 福島達夫氏

男性5名 女性19名 (29名中)

40代(1名) 50代 60代(8名) 70代(11名) 80代~(4名)

* 講演内容の感想

・とても良かった(10名)

・良かった(12名)

・普通(1名)

・あまり良くなかった

・良くなかった

* ご感想、ご意見

- ・40代(女性) ・わかりやすいお話をありがとうございました。
- ・60代(男性) ・アルツハイマーの事が少しわかった。先生の講義の進行がとてもよかった。
アメリカでの自分の失敗談もすぐリアルでたのしかったです。ありがとうございました。
・とても良かったです。立派な先生でDVDで全国配布したり、テレビで講演して頂きたいくらいです。
ありがとうございました。
- ・60代(女性) ・なかなか聞けないお話だったので良かったです。医学生になったようでした。
生活習慣の改善とコミュニケーションの大切さを学び、頑張りたいと思います。
・漠然としか考えていなかった認知症にも 研究によって発症を遅らせる事ができるという話は大変良かったです。
運動や日頃の生活習慣の見直し、食生活を正しくするなど、小さな事でも自分なりに見つけてただそうとあらためて思いました。
老いがうしろから追っかけてきたら 逃げきれよう 体力も口も達者でありたいものです~♡
・資料をたくさんいただいたので それを持ち帰り また より自分やまわりの人達に知らせていくことが大切だと思います。
先生のお話を聞かせてもらい 具体例もまじえての話であり 良くわかりました。認知症の人の本心を理解し不安をとりのぞいて
あげることが大切であるので、その人によりそえるような自分になりたいと思いました。
- ・今日、よい話しでした。
- ・睡眠の話で現在眠りが浅く 薬を先生に頂いているのですが 充分睡眠をとる方がよいと聞き安心しました。
生活習慣に気をつけたいと思いました。
- ・70代(男性) ・資料たくさん頂いた。Noが付してあれば良かったかと思う。スライドを使って頂ければ…
特に「ナンスタディー」のお話は、規則正しい生活習慣の必要性を痛感!!

・70代(女性)

- ・認知症はいつかくる お互い様 上手につき合う事 不安はある
- ・認知症にならないための努力
- ・認知症にならない様に生活習慣に気を付けて生活していきたいと思います。
- ・配布資料が1枚足りなかった[話の参考資料になっていた部分大) 専門的な話が多く おもしろかった。
先生に親しみを大きく感じました。
- ・医学的なお話しで解りにくい点多かったけれど、時おり笑いも入れてのお話しで良かったと思います。
- ・日頃、あまり知る事が出来なかった認知症の詳しい症状や原因を少し理解出来た。これからも予防して前向きで生活して行きたい。今日はとても実りある時間を過ごすことが出来ました。ありがとうございました。
- ・感覚的な説明でなく、しっかり脳のしくみを教えていただき、認知症への対応のあり方を自分なりに理解できました。さらに、発症を遅らせる生活習慣を身につけて、健康で余生を楽しみたいと思います。ありがとうございました。
- ・わかりやすく親しみやすく話して下さい ありがとうございました。
医学的な事もわかりやすく話して下さいありがとうございました。
- ・これからもいろいろなお話を聞かせてほしい。
- ・少しむずかしかったが、自分がすこしでも認知症になるのをふせぐようがんばります。

家に閉じこもっていませんか？

体を動かしたい人

おしゃべりしたい人

頭を働かせたい人

足腰の運動
頭の体操
一緒にしませんか？



生きがいを見つけませんか？

べっいんいきいきサロン

皆さんの地区に伺います

この度、自治会、民生児童委員、地域の皆様にご協力をいただき「べっいんいきいきサロン」として、移動型集いの場を実施することになりました。

私達の住んでいる西別院町は亀岡市内でも高齢化率が最も高く、自宅に閉じこもりがちな高齢者や一人暮らしの方が増えています。

「べっいんいきいきサロン」は徒歩で来ていただけるよう、各区の公民館などに出向いて運動機能低下や認知機能低下の予防を目的にゲームや運動、茶話会などを実施していきたいと考えています。

日時：午後1時半～午後3時

曜日は各区と相談の上、決めさせていただきます。(事前に各地区にお知らせします)

参加費：200円(茶菓代)

備考：介護認定を受けておられる方も参加していただけます。ご相談下さい。

行事予定

- 9月30日(土) 「介護保険制度の動向について」… 地域包括支援センターあゆみ センター長 松本 善則 氏
- 10月28日(土) 「認知症になっても…」…………… 地域包括支援センターあゆみ センター長 松本 善則 氏
- 11月25日(土) 「今の生活力を守ろう」…………… リハ&ナースステーションami 所長 北野 享 氏
ami通所 施設長・理学療法士
- 1月20日(土) 「健康講座」…………… ふくしま内科醫院 院長・医師 福島 達夫 氏
- 2月17日(土) 「介護実技講習」…………… 亀岡病院訪問介護ステーション センター長 前川 恭子 氏

イベント時 送迎ボランティア募集(有償)

スタッフ募集

発起人は私達ですが、地域のみなさんと一緒に、2年後 5年後 10年後の西別院をよりやさしい町にしていけたらと願っています。
今、元気なうちからの第1歩として、主旨に賛同していただける地域の老若男女のみなさん!
できるところから参加してみませんか?(ボランティア保険付)

連絡先

西別院町自治会 西別院町袖原佃17
 TEL 0771-27-2214
 廣山 津岐子 TEL 090-3700-8742
 中村 照美 TEL 090-5368-6476

べっぴんいきいきサロン講演会

認知症は予防できるのでしょうか？

その答えは

「完全に発症を予防できませんが、認知症への抵抗力をつけることができます。」
記憶力が低下するのは、ある程度老化の範囲です。しかし、認知症という病的な状況はなんとか予防したいものです。

認知症の発症は完全には予防できませんが、近年の疫学的研究では認知症になりにくい性格の人物像が明らかにされてきました。

正常の半分以下の脳重量になりながらも認知症を発症しなかった人もいます。
このような認知症の受難から逃げきれた人々の生き様を分析して、認知症から逃げ切
って天寿を全うする極意を一緒に考えてみましょう。(福島 Dr より)

日時：平成30年1月20日(土)

午後1時30分～3時

場所：犬甘野児童館

講演内容 「認知症は予防できる？」

* 講師 福島達夫医師

ふくしま内科醫院・ふくしま内科醫院別院診療所 院長

* 質疑応答

参加ご希望・送迎ご希望の方は1月13日〔土〕までに下記のいずれかに連絡
していただくか、裏面の参加申し込み書にご記入ください。
多数の皆さんのお越しをお待ちしています。(無料)

西別院自治会
犬甘野児童館
廣山 津岐子
中村 照美
大石 千尋

TEL27-2214(土曜日・日曜日・祝日はお休みです。)
TEL27-2532(日曜日・月曜日・祝日はお休みです)
TEL 090-3700-8742
TEL 090-5368-6476
TEL 090-3652-8253

(亀岡市支えあいまちづくり協働支援金交付事業)

家に閉じこもっていませんか？ 体を動かしたい人 おしゃべりしたい人 頭を働かせたい人
生きがいを見つけませんか？

神地地区
に
伺います

べついんいきいきサロン

足腰の運動
頭の体操
一緒にしま
せんか？

神地の皆様へ

稲刈りも終わり、虫の声に秋の訪れを感じる今日この頃ですね。
皆さん、お変わりございませんか。

今回、「べついんいきいきサロン」は神地の皆様の近くに伺います。私達と一
緒に体を動かしたり頭の体操をして気分転換しませんか。

備考：介護認定を受けておられる方も参加していただけます。ご相談下さい。

日時：10月13日（金）
午後1時～午後3時
場所：神地公民館
内容：健康チェック
椅子に座ってできる体操
脳トレーニング
茶話会

*最後に皆さんで「風船バレー」をして頂き、続けられた回数を数えます
（8月） 犬甘野下の谷区198回 （9月） 柚原区154回
神地の皆さんは何回位、つづけられますか？

参加費：一人200円（茶菓代など）

*サロン終了後、亀岡警察の交通安全教室で腹話術を披露していただけます。

御出席ご希望の方は10月11日（水）までに下記のいずれかに連絡していただ
く様お願いします。多数の皆さんのお越しをお待ちしています。

西別院自治会	TEL 27-2214（土曜日・日曜日・祝日はお休みです）
廣山 津岐子	TEL 090-3700-8742
中村 照美	TEL 090-5368-6476
大石 千尋	TEL 090-3652-8253

スタッフ募集

発起人は私達ですが、地域のみなさんと一緒に、2年後 5年後 10年後の西別院をよりやさし
い街にしていけたらと願っています。

今、元気なうちからの第1歩として、主旨に賛同していただける地域の老若男女のみなさん！

できるところから参加してみませんか？（ボランティア保険付）

イベント時 送迎ボランティア募集（有償）



H29年10月28日「認知症になっても」講演会アンケート結果

講師:地域包括支援センターあゆみ センター長 松本善則氏

男性3名 女性19名 (28名中)

50代(2名) 60代(8名) 70代(8名) 80代~(4名)

*講演内容の感想

・とても良かった(15名) ・良かった(5名) ・普通(2名) ・あまり良くなかった ・良くなかった

*ご感想、ご意見

- ・50代(女性) ・参加された方は、最初は難しい話と思われたかもしれませんが、認知症に対する理解が変わったのではないかと思います。いつ、誰がなるかわからないもの。高齢者だけの問題ではなく、若い人 生きとし行ける人(幼少期から)が自分事として、老病死はさけては通れない人生観を学び、自分も他人も大切にできる社会、世の中にしていけるよう、身近な方々の支え合いをもう一度 考えていけるこんな場が本当に今後も大切だと思います。
- ・60代(男性) ・前は、むつかしかったが、今回は、身近な話して良かった。
- ・60代(女性) ・大変わかりやすく よいお話ありがとうございました。
 - ・認知症は本人だけでなく 困りの理解が大切だとかがえさせられ とても良い時間を過ごせました。
 - ・人と人とのつながりの大切さを感じました。認知症への考えが変わりました。不安感もなくなりました。
 - ・認知症にかかりつつある中で、自分がやれる事を少しでも人の為にお役に立てればいいなと考えます。皆で助け合える町をつくっていきたいと思う。
 - ・大変よくわかりました。もっと認知症の話をききたいです。ありがとうございました。

・60代(女性)

・アルツハイマーの人を介護してきました。

本人が認知症だと診断してもらう所がどこなのか、ということがわからず、また 本人を連れ出すのにも気を使っていました。

診断を受け はっきりしてからは少しこちらの心も しっかり受けとめられるようになりましたが…

そういう病気の人についてのいろいろな行動の知識をもっと知っておきたかったのが、私の思いです。

知っておくことにより、本人に対しての対応が もっと心おだやかに優しく対応していけたのではないかと思ったからです。

人によって行動はちがいますが、危険なことを防ぐことも もっとできるはずです。

犬に何回もかまれたり、夜中に起きていろいろな行動をしてしまったり、火災にならないかの行動をしてしまったり(ガスコンロ・炊飯器のスイッチ)、遠くまで行ってしまったり、どしゃぶりの雨の中でも歩いて出ていたり、道路をあるいたり…

とにかく、いろいろなことも含めての日常生活でした。

デイサービス ショートステイ 入院などを経て、現在は介護5で施設にあずかったもらっています。

本人がニコニコおだやかな笑顔を少しでも見せてくれていることだけでホッとしています。本人を受け入れるために、家族として

もっといろんな状態があるという予備知識があることと、地域の人に知ってもらっていることが大切だなと実感しています。

遠くまで歩いていってしまった時も「いないな？」と思った時 まずトイレをさがし、家のまわりをさがし 畑をさがしに行きました。

いなかったのですが、ちょうどそこに近所の人から電話がかかり「今 お母さんさがしてへんか？」と。

連けいの大切さを痛感するとともに 家族の介護の疲れなども近所の人にも理解してもらおうと介護家族の応援になり

また、それが本人にも影響していくことにつながると思います。

・たいへん良いお話でした。

・70代(女性)

・大変良い話をありがとう御座居ました。

・認知症についてたくさんの事がわかりました。

すべての人がなりうる病であるなら、オープンにして、廻りの応援を得ていく事が必要。

自分ができることがあるうちは、何かお役に立ちたいです。

・70代(女性)

・今頃 人の名前が思い出しにくくなり 少しこわい様な気がします。

出来るだけ、物事を自分で考えてして行きたいと思います。出来るだけ、人の中にもいきたいと思います。

・今日のお話で 今さらながら 日々の生活の見え方が明るくなりました。右脳での重度の脳溢血で左半身不随で、若干認知症のある車椅子生活になってしまった夫と二人での毎日で、私自身の行動は不自由になってしまいましたが、共働きで忙しく暮してきた夫婦の生活にゆったりとした時間を作ってもらったように思います。

霧の中のように 認知力がはっきりしている部分と認識が弱まっている部分を受け入れて共にくらしていきたいと思います。

・優しい気持ちをわすれないように気をつけます。良いお話を聞かせて頂き参考にさせていただきます。

・80代(女性)

・認知症にならないための講習もお願いします。