



認知症サポーター養成講座 開催

9月19日、県営上町アパート集会所“こ茶っこ”で、認知症サポーター養成講座を行いました。認知症キャラバンメイトである生活支援相談員が講師を勤め、認知症の基礎知識や町内の現状について説明を行いました。

認知症サポーターとは、「なにか」特別なことをする人ではなく、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」です。認知症はだれでもなる可能性のある病気です。受講した皆さんには、認知症サポーターの証である、オレンジリングが手渡されました。

参加者からは、近隣や地域で見守ることができれば一番よいことだという声が聞かれました。

認知症の人や家族を見守る『認知症サポーター』を一人でも増やし、安心して暮らせる町を、みんなでつくっていくことを目指しています。今後も定期的に認知症サポーター養成講座を開催していきます。

どなたでも受講できます。講座を希望の場合は、裏面に掲載しています生活支援相談員のお問い合わせ先までご連絡ください。



(※全国キャラバン・メイト連絡協議会 認知症サポーター養成講座標準教材 認知症を学び地域で支えよう 参照)

～上町地区 住民支え合いマップ作成～

9月30日、県営上町アパート集会所“こ茶っこ”で、住民支え合いマップを作成しました。住民支え合いマップとは、地域に住んでいる人たちが、地域の様々な情報を出し合い、つながりを”見える化“します。地域の方々が主体的にマップづくりを行うため、地域の強み(資源)、弱み(課題)など地域の現状が見えてきます。

作成当日は、住人の方をはじめ、関係機関の方々が参加し、様々な意見を出し合いながら作成を行いました。

上町地区の強みは、商店や病院、役場など主要施設が集まっていること。課題として、公園の草取りや整備体制が整っていないことが挙げられました。



一人では解決できないことも、みんなで解決・改善できるように考え、取り組んでいくことが大切です。

今後も、各地区で支え合いマップ作成に取り組んでいきます。

お住まいの地域で住民支え合いマップの作成を希望する場合は、裏面に掲載しています生活支援相談員のお問い合わせ先までご連絡ください。

よくやったね、私たちみんな

気がつけば来年の年賀状をどうしようかと考える時期です。今年はコロナで生活も大きく変わりました。自由に出歩いたり、誰かとおしゃべりを楽しんだりすることも難しくなりました。マスクをしていないと、何かに触らないようにしないと、人と距離を保っていないと、人と人との触れ合いが大きく減った世の中になりました。

そんな中でも私たちは我慢強く、日々の外出を減らし、3密を避け、手洗いうがいを続けてきました。おかげで今こうやっておれんじ通信を読めるわけです。今年の締めくくりを考えるこの時期に、今まで頑張ってきたご自身を、どうか認めてあげてください。「よくやったね」と自分に声をかけてあげてください。また、周りの人にも、電話や手紙やメールなどで「私たち、1年よく頑張ってきたね」と伝えて欲しいのです。頑張りを認めてねぎらうこと、これは皆の心の栄養になりますし、誰かを気遣うことは、自分にも返ってきますよ。

認定NPO法人 心の架け橋いわて(こころがけ)
村上 裕子(臨床心理士)



今月の「いただきます～す」～レンコンの梅おかか和え～

材料(2人前)	作り方
れんこん 細めの物 10cm位	① レンコンは皮をむき、やや薄く切る。太さにより半分や4分の1にして切る。
梅干し 1個	② レンコンをレンジで2分位加熱する。
白だし 小さじ1	③ 梅干しの種を取りのぞき、包丁で荒くたたく。
かつお節 適量	④ 加熱したレンコンに、梅肉・かつお節・白だしを加え和える。



★おれんじ通信のレシピを募集します。簡単でおいしいレシピを知っている方は生活支援相談員へご連絡ください。

2020 11

1	2	3	4	5	6	7
	3 10 00 11 00	10 00 15 00		(^^)	10 00 15 00	
8	9 10 00 11 00	10 10 00 15 00	11	12	13 10 00 15 00	14
)					
15	16 1 3 10 00 11 00	17 10 00 15 00	18	19	20 10 00 15 00	21
22	23 10 00 11 00	24 10 00 15 00	25	26 ()	27 10 00 15 00	28
						28
29	30 10 00 11 00					
)	街頭募金にて				080-2823-7570 028-1115 1-1