

私たちと話したら元気がでるかも

宗像市には様々な認知症の先輩方の活動があります。
一度のぞいてみませんか？

市内の本人ミーティング・
本人交流会については こちら



本人ミーティングって何？

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。



詳細はお問い合わせください

社会福祉法人 **宗像市社会福祉協議会** TEL.0940-37-1300
宗像市久原180メイトム宗像内

宗像市役所高齢者支援課 宗像市東郷1丁目1番1号 TEL.0940-36-1285

〈令和7年5月発行〉

地域包括支援センター 月～金曜日 9:00～16:00（祝日、12月29日～1月3日を除く）

吉武・赤間・赤間西地域包括支援センター TEL.0940-32-2235
自由ヶ丘地域包括支援センター TEL.0940-72-6707
河東地域包括支援センター TEL.0940-33-2755
南郷・東郷地域包括支援センター TEL.0940-62-6514
日の里地域包括支援センター TEL.0940-62-5030
玄海・池野・岬・大島地域包括支援センター TEL.0940-36-9001

わたし
なんだか
最近…



あなたらしく人生を楽しむためのヒント

ある日の買い物帰りのバス停…
ココリさんは相談する相手もなく
ひとり、思い悩んでいました。

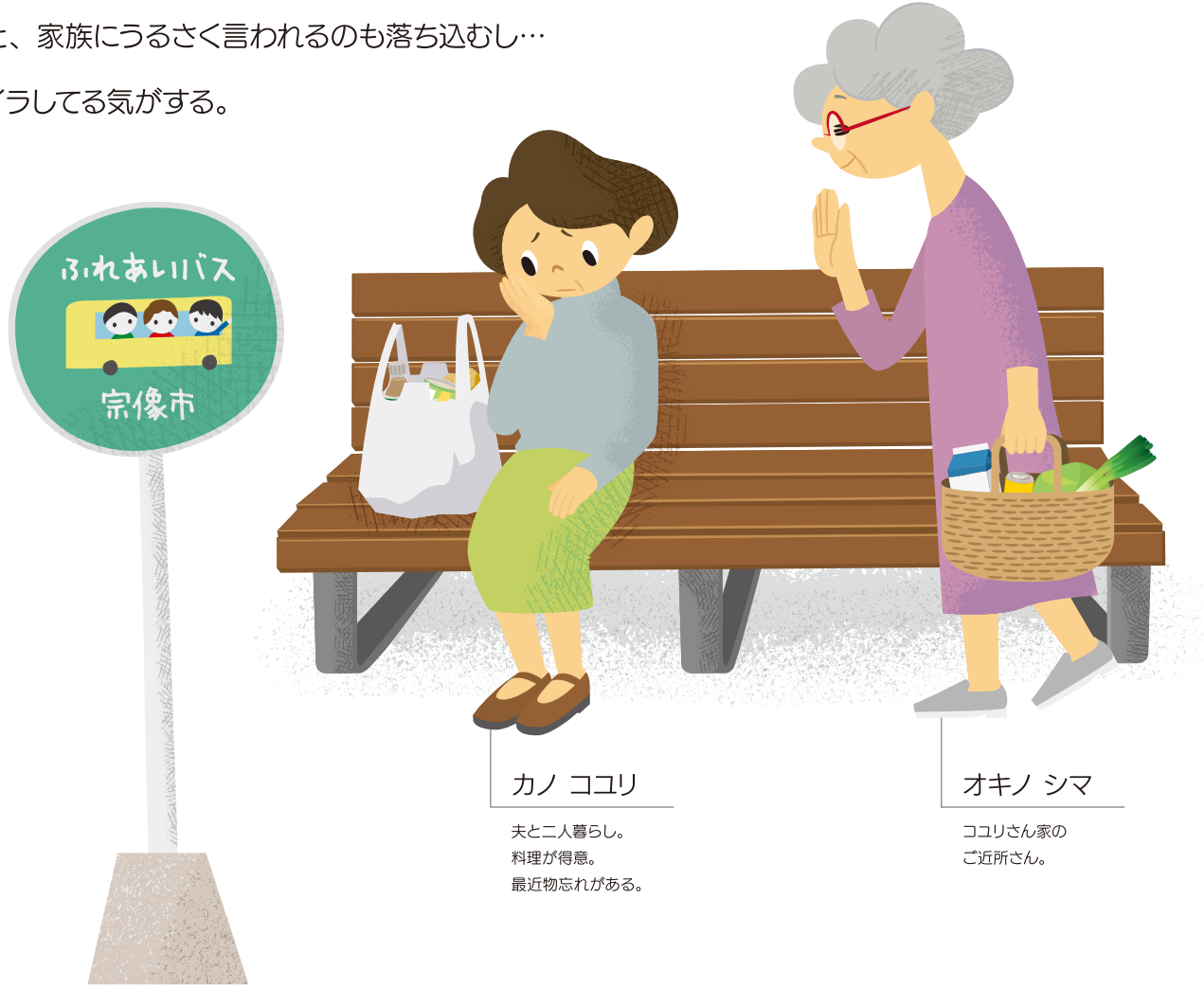
最近、私自分でもなんだか変な感じ。

忘れっぽいし、頭がもやもやするし、

あんなに好きだった料理もなんだか作りたくない！

物忘れすると、家族にうるさく言われるのも落ち込むし…

いつもイライラしてる気がする。



カノ ココリ

夫と二人暮らし。
料理が得意。
最近物忘れがある。

オキノ シマ

ココリさん家の
ご近所さん。

そこへ買い物帰りのシマさんが、バス停に。

こんにちは。いい天気ですね。

シマさんの優しい声かけにココリさんは、なぜか少し癒された気持ちに。
ココリさんはシマさんに思い切って相談してみました

……物忘れ？ それは心配よね。

実は私、みんなには話してないんだけど

３年前に認知症と診断されたの。

ただね、私は認知症と診断されても、

私自身何も変わってないわ。

だから、聞いて欲しいの…

もしも…あなたが認知症と

診断されても、診断されなくても

あなたは、あなた。

何にも変わらないわ。

でもね。

今後、忘れてしまったり、失敗することもあるかもしれない。

だけど、大丈夫！

工夫をすれば上手に生活できるから、心配しないで。



例えばね。…スマートフォン！



アラーム機能を使えば、

用件に合わせた時間を設定できるわ。

「何でアラームが鳴っているのかしら？」と設定したことも忘れることもあるから、

私は心地よい言葉で「家を出発する時間だよ」とアラームにメッセージをつけること

にしたわ。

あとは…**トークアプリ（LINEなど）って便利よ。**

やり取りは文字で残せるので後で見返せるし、

ビデオ通話をすることで、道に迷ったりしても

通話相手に周りの景色を見せて

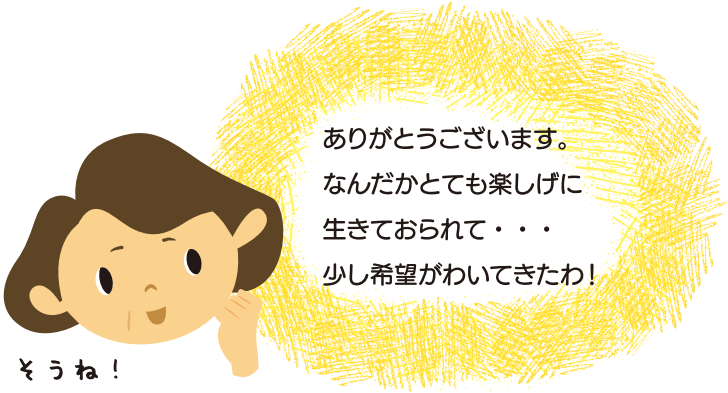
居場所を知らせて、教えてもらうこともできるわ。





他にも外出の時の忘れ物を減らすために、
玄関ドアに財布！鍵！スマートフォン！と
必要なものを書いて貼っておくの。
それでも忘れることはあるから、
財布には赤・鍵には黄・スマートフォンには青の紐を付けることにしたの。そうすることで「何か忘れているような気がするけど、何か分からない」ということが減ってきて赤・黄・青の紐がそろったから出かけよう！というように工夫したのよ。
あとは料理の途中で他の事を思い出して鍋を焦がすことが増えてきたの。
夫からは「料理はしなくていい」と言われてショックだったわ。私は役割を失いたくなかったから、相談をして、自動的に火が消える機能がついたコンロに変えたのよ。それで、焦がすこともなくなったわ。

失敗してもいいじゃない。その時、工夫すれば。



自分らしく生きていくために、今後も出来ないところだけは、まわりに頼って、なるべく今まで通りの生活をしてみるわ。

認知症と診断された後も人生を楽しんでいる先輩たち



囲碁好きのAさん

お誘いを受けて囲碁の会に参加。ここ数年外出機会も減り、家族以外と話すこともなくなった。久しぶりに囲碁を打ち、負けたことが悔しかった。その日から、億劫になっていた囲碁の勉強を再開し、毎月囲碁の会への参加が楽しみ。



散歩好きのBさん

いつも妻だけが話し相手。
でも、地域の集まりの会に参加したことで、散歩の途中で道に迷っても、誰かが声をかけてくれる。



免許返納したCさん

車の免許を返納するきっかけは、自分が道に迷っていると自覚した時点。
迷いもあったけど、車がなくてもバスや自転車でどこでも行けるよ。

あなたが望む生活やこれからしたいことを何でもいいので書き留めてみましょう