人それぞれ生活の工夫、人生の楽しみ方は様々。

認知症とともに生きる地域づくり　一緒にやってみませんか？

「学びたい」「サポートしたい」の相談

社会福祉法人 宗像市社会福祉協議会

宗像市久原180メイトム宗像内　　TEL.0940-37-1300



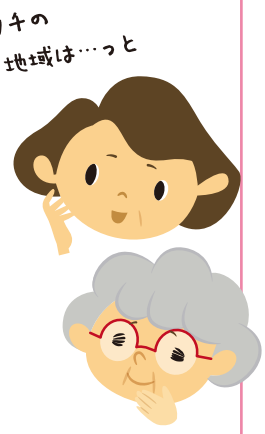
学びの例　認知症サポーター養成講座等

サポートの例　サロンに出かける前の声かけサポート等
本人ミーティングのお手伝い
オレンジカフェの開催、その他

「サポートしてほしい」の相談

お住まいの地区の 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

お問い合わせは　**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〉

お隣さん、どうしちゃったのかしら…



地域でともに人生を楽しむためのヒント

ある日の朝、ココリさん家のゴミがポツリ…
マツバラさんは、ココリさんを心配して
一人思い悩んでいました。

お隣のココリさん、どうしちゃったのかしら…

今日ゴミ出しの日じゃないのに…

サロンの日を何度も聞いてくるし、

先月は、サロンの前日にも伝えたけど、結局不参加。

めっきり家に閉じこもっているみたい。

もしかして、物忘れ…

はじまっているのかな。

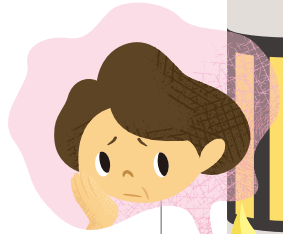
ん〜…どうしたらいいのかな。

何ができるかしら。



マツバラ サツキ

ココリさん家のお隣さん。
約 30 年のお付き合い。



カノ ココリ

子ども好き。
最近物忘れがある。



そこへヒノさんが、偶然通りかかりました。

マツバラさん、おはよう！。

マツバラさんはヒノさんにココリさんのことを相談してみました。

……そっか。それは心配ね。昔は、うちの子も

よくかわいがってもらっていたから、ほっとけないわね。

実は私の母も物忘れがあったから、認知症について勉強をして、

今、私、認知症の人をサポートする活動をしているの。

……そんな私が伝えたい、大事なことはね…



ヒノ サトコ

ココリさんと同じ地域の人。
チームオレンジサポーター歴 1 年

もしも…

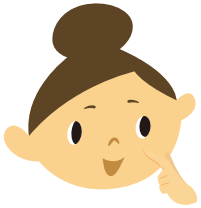
ココリさんが認知症と

診断されても

診断されなくても

ココリさんは、ココリさん。

何にも変わらないわ。

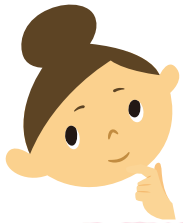


ココリさんはココリさん…たしかにそうね！

私にできること、あるかしら？

市内の地域包括支援センター・社会福祉協議会には
認知症地域支援推進員がいて、正しい認知症の理解を広げる活動や、
地域の中で認知症の人と、いっしょに暮らしていくためのいろいろな
取組をしているのよ。
これから先、私がもし認知症になっても、
好きなことを私らしく楽しみたいって思うようになったの。
だから、私が認知症になってもサロンに行きたいわ。





なるほどね…

具体的にどこに相談するといいの？

まずは、ココリさんのことを
近くの地域包括支援センターに相談ね。

次に、認知症の事を学ぶことが大切よ。
認知症サポーター養成講座※1 を受講してみるといいわ。
社会福祉協議会に相談してみて。



※1 認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成する講座。



地域の中で安心して暮らせるように
みんなで支え合える地域って素敵よね。

近所全体で考えてくれると
心強いわ！



数日後…
認知症のことを学びに行き始めたマツバラさんに話を聞いてみました。

認知症って、突然なるものではなく、20 年くらい潜伏期間があること、
それに、いろいろな行動には理由があるって…聞いて。
認知症になると、何もできなくなるって印象があったけど、
ココリさんは子どもが好きで、今でも近所の子どもたちには、
よく声をかけてくれてます。
このまちで生活できるよう、今からでも
支え合える地域にしていきたい。

ココリさんが、
迷ったとき、困ったとき、不安になったときに
安心して SOS を出してくれるように、
私は、これからもココリさんの話を聞いて、
ココリさんのできる事、
私ができることをやっていきたいです。



数週間後……

地域包括支援センターのアドバイスでサポート体制も整った

カノ　コユリさんに話を聞いてみました。

普段から、マツバラさんやヒノさんをはじめ

近所の友達が気にかけてくれるから助かってます。

あのとき、

私の気持ちをしっかり

聞いてくれたことが

本当にうれしかった！

親切であっても、私のことを

私抜きに決められていたら※2

きっと悲しかったと思います。





私は私！

何にも変わってないわ！

これまで通り地域のサロンにも参加したいし、

できることはちゃんとしていきたい。

ただ、忘れたり、難しくなることが、時々あるんです。

そんなとき…私が SOS を出すと、できないところだけを

手伝ってくれるので、私らしくいられます。

あとは今まで通りの友達でいてくれるから

私は毎日しあわせです。



※2 私たちのことを私たち抜きにきめないで

「障害者の権利に関する条約」での合言葉でもあり、クリスティーン・ブライデン氏が 2004 年京都で開かれた国際アルツハイマー病協会国際会議でこのスローガンを表題とする発表を行い、その後の世界の動きに多大な影響を与えた。