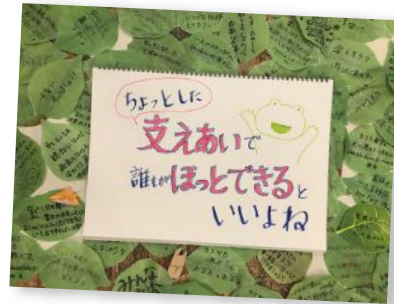


# メッセージリレー 支え合う地域の仲間たちから、認知症の人や家族へ



深沢あんしんすこやかセンター  
土肥さん・石月さん



上町あんしんすこやかセンター



上馬あんしんすこやかセンター

世田谷区内の、支え合う地域の仲間たちから、認知症の人や家族へのメッセージを一冊のスケッチブックでリレーしていくコーナーです。あなたのまちの仲間も登場します。

## 読者の声

いつも読んでくださっている区民の方から、こんな言葉をいただきました。

これからも、元気をもらえる人の話を聞きたいです。

にんさぽだよりをいつも愛読しています。これからも楽しく、おもしろいお話をお願いします。

「にんさぽだより」は区内のこんな場所に置いています。

### 配架場所

- 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター
- あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）
- 総合支所 保健福祉センター 保健福祉課
- 図書館
- 地域障害者相談支援センター“ぽーと” など

世田谷区

# にんさぽだより

第16号

世田谷区  
認知症在宅生活  
サポートセンター

## 特集

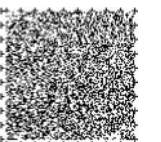
# 認知症の本人の 想いを届ける



## にんさぽだよりとは？

世田谷区が開設した、世田谷区認知症在宅生活サポートセンターの機関誌です。認知症の人、関わっている方々を応援し、気持ちの支えになればという想いで作っております。

表紙の絵は、認知症体験者であるアサコさんが制作しました。



音声コード



## 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

(運営委託法人：医療法人社団プラタナス/桜新町アーバンクリニック)

〒156-0043 東京都世田谷区松原6-37-10  
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1F

電話 03-6379-4315

FAX 03-6379-4316

### ▼ホームページ

<https://setagaya-ninsapo.jp/>

令和6年1月発行

これまでのにんさぽだよりはホームページからご覧いただけます



機関誌  
にんさぼ  
だより

認知症の本人の声、想いを届ける

「にんさぼだより」は、世田谷区の認知症関連のトピックスを情報発信している、世田谷区認知症在宅生活サポートセンターの機関誌です。認知症の本人の声や想いを皆さんにお届けしています。



レビー小体型認知症とアルツハイマー型認知症の診断を受けた  
蛭子 能収さん

そもそも「認知症は怖い」というイメージはなかったですね。ちゃんと歩けるし、好きなもん食べてるし。みんなちょっと思い違いをしているなって思います。  
(にんさぼだより第8号)



レビー小体型認知症の診断を受けた  
藤原 郁子さん

友人から、「あなたはあなたで、何ら変わりはない」と言われ、心の支えになっています。一人ひとりの声に耳を傾けてほしいです。  
(にんさぼだより第12号)



アルツハイマー型認知症の診断を受けた  
長谷部 泰司さん

「老人として自律した生活」を送りたい。すべてをお願いするのではなく、人の力を借りて、できることは自分で。支えてくれる人への感謝の気持ちも忘れずに。  
(にんさぼだより第5号)

本人が制作した作品を表紙のモチーフとして活用させていただいています。



マーブリング



作者：澤田 佐紀子さん  
(にんさぼだより第6~8号)



ちぎり絵

作者：アサコさん  
(にんさぼだより第13~16号)



絵画

作者：林 信之さん  
(にんさぼだより第9~12号)

## 認知症カフェ 駒沢オレンジカフェ

第1回開催は、平成27年1月。認知症サポート医の話の聞いたり、ボランティアスタッフが企画するプログラムに参加するなど、親しみやすい地域交流の場となっています。認知症カフェを担当している木下さんに「駒沢オレンジカフェ」についてお伺いしました！

### Q 認知症カフェを始めたきっかけはなんですか？

認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）が発表されたのを機に、認知症の方とご家族、地域の方など誰もが気軽に参加でき、おいしいコーヒーとお菓子をいただきながら、認知症の知識を深め、予防につなげる場として立ち上げました。



### Q 実際に認知症カフェを開催してみたいかがですか？

地域のボランティアの方々が、認知症予防につながる楽しい体操やクイズなどのレクリエーションを企画、実践して下さることにより、参加者もそれを楽しみにカフェにお越しいただいています。ボランティアと参加者が一体となって、地域の活性化にも一役買っていると思います。

### Q 皆さんに伝えたいこと

駒沢オレンジカフェは、認知症になっても安心して住むことのできる地域づくりを目指しています。是非、ご参加いただき、認知症の予防にもつなげていただきたいと思います。

世田谷区 認知症カフェ  
インフォメーション ▶▶



#### 認知症カフェ情報

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 会場  | 上馬4-6-3 駒沢診療所<br>駒沢ウェルネスセンター 2F |
| 連絡先 | 03-3418-0586<br>(一般財団法人 平和協会本部) |
| 日時  | 月1回 第3火曜日<br>(午後2時30分～4時)       |
| 参加費 | 300円                            |

※ご参加の際は事前にお問い合わせください。

#### インタビューを終えて

日当たりの良い開放的な空間で、明るいボランティアさんとのレクリエーションに笑顔が溢れます。飲み物の希望を席まで聞きに来てもらえて、まるで本当のカフェへ行った気分。また行きたい、と思えるカフェでした！

(世田谷区認知症在宅生活サポートセンター 村上)



#### 編集部から

世田谷区では、令和2年に「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」を施行してから、認知症に関する様々な取組みが行われています。これからも、区民や関係機関の皆さんに、当センターの事業や世田谷区の認知症に関する情報を知っていただけるよう、「にんさぼだより」を発行していきます。

