

9～12月のイベント情報

9/21 [土] **イベント** 認知症を知る・触れる・感じる
会場：世田谷区立保健医療福祉総合プラザ
時間：午後2時～4時

9/25 [水] **認知症を知る講座** (玉川地域)
会場：玉川せせらぎホール
時間：午後2時～4時

10/3 [木] **講演会** 高齢期を自分らしく暮らしませんか
会場：世田谷区立保健医療福祉総合プラザ
時間：午後2時～4時

10/16 [水] **認知症を知る講座** (烏山地域)
会場：烏山区民会館 集会室
時間：午後2時～4時

10/31 [木] **認知症家族のための「心のケア講座」**
第3期 10/31、11/7、11/21、11/28の全4回
より開講
会場：三茶しゃれなあとホール 4階シリウス
時間：午前10時～11時30分

11/16 [土] **若年性認知症講演会**
会場：オンライン開催
時間：午後2時～4時

12/23 [月] **認知症を知る講座** (世田谷地域)
会場：三茶しゃれなあとホール 5階オリオン
時間：午後2時～4時

申込方法は「区のおしらせ せたがや」や
世田谷区認知症在宅生活サポートセンターの
ホームページでお知らせします。

世田谷区

にんさぽだより 第18号

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

認知症本人交流会

特集

楽しく語ろうつどいの会

～いくつになっても仲間と元気に～

希望の木を巡る in

希望の木とは、認知症の本人をはじめ、さまざまな人が認知症を“自分ごと”として考え、自分のこれからの暮らしや大切にしたいこと、やりたいことなどの「希望」を書き留めた「希望のリーフ」で茂らせた木のことで。



成城あんしんすこやかセンターの希望の木の幹は、「サロンデイ語らいの家」で制作されました。今ではアクション講座の参加者が書いた希望のリーフで茂っています。

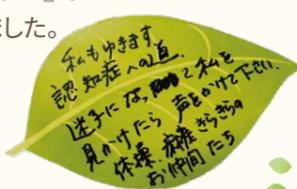
取材協力：管理者 仲野栄子さん・アクションチームメンバー Kさん

成城あんしんすこやかセンター

アクション講座から生まれたアクションチーム『きらきら～いくつになってもキラキラ～』で活動しているKさんにお話を伺いました。

いつかは私も認知症になると思います。
私が迷子になったら、きらきらの人や、運動や麻雀の仲間たちが助けてくれる。
そんなまちが良いよね。

リーフに込めた希望を胸に、認知症があってもなくても安心して暮らせるまちを目指してKさんは活動しています。



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/>

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



令和6年9月発行

Facebookのフォローもお待ちしております！



表紙の鶴は認知症体験者のれいこさんが制作しました。今年5月の高尾山登山にお伴しました。

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。



音声コード

楽しく語ろうつどいの会

～いくつになっても仲間と元気に～



楽しく語ろうつどいの会とは

認知症の本人や、もの忘れが気になる人同士が知り合い、お互いの経験を共有したり、皆で考えながら、様々な活動を行う「仲間づくり」の場です。



Q どんなことをしているの？



A 参加者の皆さんでやりたい事や行きたい場所などを自由に出し合い、一緒に話し合いながら企画を考えています！

例えば、昨年から、クイズづくりが得意な菅野さんが仲間に加わり、参加者の皆さんにクイズを出す時間が始まりました。また、花を生けるのが得意な方を中心に、花瓶に花を生けたり、コーヒーを淹れるのが得意な方は、コーヒーを淹れて他の参加者に振舞うなど、皆さんと一緒に会を作り上げています。



参加者の声



Aさんの家族

母が最初は緊張していたのに徐々に打ち解けて、楽しんでいた様子がとても嬉しかったです。

認知症になってからも、やってみるとできることがたくさんある。皆さんも何か始めてみませんか。



菅野さん

ある日のプログラム

13:30 ○ 自己紹介

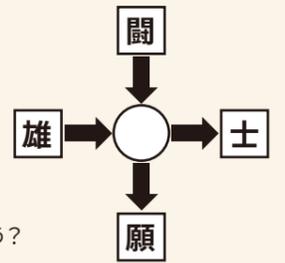
13:45 ○ 菅野さんのクイズタイム

14:00 ○ 分かち合いの時間

認知症で困っていることは？
普段の生活の楽しみは？など、
お隣同士で話に花が咲いて、
盛り上がっていました。

＼やってみて！

穴埋め二字熟語
漢字クイズに
チャレンジ！



中央の○に入る
漢字はなんでしょう？

認知症って言われて…
わからないことが
増えてきた。

私もクイズ作りを始めてみたい



僕も好きだった
歌手の名前とか
曲名とか、
出てこないんだよ。
悔しいよね。

14:30 ○ ミーティング・ワーク



ハワイアン喫茶
やってみたい

そしたら私はウクレレやりたい

この日は、令和6年9月21日(土)に行われる
認知症月間イベントで、認知症本人交流会が
企画する催し物について話し合いました。

認知症になっても、チャレンジする気持ちを
大切に、皆でやりたいことを話し合っています。

クイズの答え：志

今後の開催予定

時間：午後1時30分～3時30分

日程	会場
令和6年 9月11日(水)	世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 1階 研修室A
令和6年 11月20日(水)	三軒茶屋しゃれなあどホール 4階 シリウス
令和7年 1月16日(木)	世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 1階 研修室A
令和7年 3月5日(水)	三軒茶屋しゃれなあどホール 6階 スワン・ビーナス

※日にちや場所は変更となる可能性があります。お申込みの際にご確認ください。

会に興味を
お持ちの方は、
当センターまで
お問い合わせ
ください。

最新の情報は、
ホームページからも
ご覧いただけます！

