

# 地域で支える・交流する・学ぶ

交流

## オレンジカフェ(認知症カフェ)

悩みを共有してリフレッシュ  
気軽におしゃべりしませんか？



認知症の方や家族、地域住民、支援者などだれでも自由に立ち寄り、お茶を飲みながら交流したり相談できる場を認知症カフェといいます。

地域の方が認知症について理解を深め、認知症の方が地域に溶け込む場として、認知症カフェが注目されています。

参加者より『リフレッシュできた』『話ができる場所があってよかった』との声が寄せられています。

現在、みんなの公園にて偶数月に定期開催しています。詳しい日時は広報にてお知らせします。

相談

## 認知症地域支援推進員

ささいなことでもお話ししてみませんか？

認知症の方やその家族に対して、認知症の症状に合わせ、適切な医療・介護などの支援が円滑な連携のもと提供されるよう、地域のネットワークづくりの支援を行います。

理解

## 認知症サポーター養成講座

サポーターの証は  
認知症サポーターカード



認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族をあたたく見守る応援者のことです。講座を受講し、当事者と家族の応援者になりませんか？

交流

## 認知症の方の家族のつどい

日頃の「思い」を語りませんか？



認知症の家族の介護をしている方や介護を終えた方などが集まって、話し合いや情報交換を行っています。

家庭での介護で抱えがちな悩みや不安を、同じような立場の方に受け止めてもらったり、さまざまな工夫をしながら介護している方の体験談を聞くことによって、参加者より『気持ちが楽になった』『この場で気持ちを吐き出して、また今日から頑張ります』などの声が寄せられています。現在、江北町保健センター集団指導室にて奇数月に定期開催しています。詳しい日時は広報にてお知らせします。

## 予防する

### 各種介護予防教室

簡単な体操やレクレーションなどを行っています。

(いきいき体操教室・ロコモ予防教室・元気アップ教室・脳若教室・介護予防サロン)

各種介護予防教室の詳しい内容はお問い合わせください。

このページに関する問い合わせ先

江北町役場 健康福祉課 介護保険係

☎ 0952 - 86 - 5614