

しあわせ

福★生き生き

だより

2023
冬号

延ばそう健康寿命
自分のより良い
人生のために

- 高齢者見守りステーション 2 ページ
- 介護予防リーダー6期生紹介 3 ページ
- 認知症ケアパス（第2版） 4 ページ
- 認知症サポーター 5 ページ
- オレンジカフェ・認知症家族の会 6 ページ
- 「家族が語る認知症」（介護の日 記念講演会） 7 ページ
- 講演会「元気になろう！～ココロの健康～」のご案内 8 ページ



福生市公式キャラクター たっけー

地域包括支援センターと
連携し、地域の高齢者の安心生活を
サポートします!



高齢者見守りステーション



042-513-7757

福生市加美平3-6-10-103

(地域包括支援センター加美 内)

高齢者の地域での生活を見守る拠点として開設しました。
お一人暮らし、高齢世帯、日中独居の高齢者を優先的に、
見守りステーションの相談員が訪問させていただきます。
訪問の際には、生活のご様子や困りごとなどをお聞かせください。

福生市
高齢者見守り
ステーション

このようなバッジを
つけています。

福生市
高齢者見守り
ステーション
☎042-513-7757

訪問の際にはチラシをお渡しいたします。
どうぞよろしくお願ひします。

ご相談ください!

福生市
高齢者見守りステーションの連絡先
☎513-7757

一人暮らしの方、高齢者世帯
などの見守り相談窓口です。
概ね65歳以上の高齢者の方、
日中独居の方に訪問させて
いただきます。

相談された内容は秘密を守ります。
相談は無料です。
気になる事は、まずお電話下さい。

介護予防リーダー第6期生です！

今年度は6名の方が介護予防リーダー養成講座を受講修了しました。
講座の学びを、地域での介護予防活動に活かしていきたいです。



一人ひとりに
修了証を授与、
気持ちが
引き締まります。



少人数だからこそ、結束！です



限られた時間で模擬イベントの準備をします



介護予防リーダー第1～5期生にお客さんになってもらい、イベントを行いました。
楽しく介護予防につながる工夫を凝らした内容でした。今後の活動にご期待下さい！

～認知症になっても誰もが安心して暮らせる、そんなまちを目指して・・・～



ご活用ください

認知症ガイドブック（認知症ケアパス）

「認知症ケアパス」とは

認知症が心配になったり、診断をされた時、住み慣れた地域での生活を続けるために、症状の変化に合わせてどのようなサービスや支援があるのかをまとめた情報誌です。

認知症について知りたい方、物忘れが気になる方、認知症の方を支援する方、専門職の方など・・・認知症になった時に必要なサービス、地域資源などについて考えていくためにご活用いただきたいと思います。

☆福生市の認知症ケアパス（令和4年12月改定版発行）

知ってあしん 保存版
認知症ガイドブック
(認知症ケアパス)

認知症は誰もがなり得る病気です。ここでは、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるかが書かれています。認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしい生活を営みましょう。

● **認知症とは？**
脳の神経に加え、加齢、生活環境の変化、健康状態などが原因で認知機能（記憶する、話す、問題を解決する、などの脳の働き）が低下し、生活に支障が現れる状態を認知症と言います。

● **加齢によるもの忘れと認知症の違い**

<p>加齢によるもの忘れ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヒントがあれば思い出せる ・日付や曜日を間違えることがある ・約束をすっかり忘れてしまった ・食べた物が何かわかる 	<p>認知症によるもの忘れ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヒントがあっても思い出せない ・日付や季節がわからなくなる ・約束したことを忘れる ・食事を食べたこと自体を忘れる
---	--

※あくまでも目安です。あてはまらない方もいます。

● **認知症の予防につながる生活習慣**
認知症を予防できる確かな方法はありませんが、生活習慣を改善することで認知症を遅くしたり予防（高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病など）を予防することができます。

① 食生活に気をつけましょう
～水分は控えめに、お湯はほどほどに、バランスよい食事を。

② 適度な運動をしましょう
～ウォーキングや体操など継続的に。

③ 生活を楽しくしましょう
～趣味などを取り入れて。

④ 人と積極的に交流しましょう
～地域の活動や、介護予防教室などに参加を。

認知症は、早期発見、早期相談、早期治療が大切です

福生市 令和4年12月発行(第2版)

高齢者の総合相談窓口

認知症、介護・福祉に関する相談
介護保険サービスの紹介や手続きに関する相談

名 称	住 所	電 話
介護福祉課 高齢者支援係	福生本町 5 (福生市役所内)	551-1537
福生市地域包括支援センター加美	加美平 3-6-10 (メゾン加美平 103)	553-3720
福生市地域包括支援センター武蔵野	福生 2269-4	553-6695
福生市地域包括支援センター期川	南田園 2-13-1 (福祉センター内)	510-2945

相談時間：月曜日～土曜日（日曜・祝日・年末年始を除く）8時30分～17時15分
※土曜日のみ正午から1時を除く

高齢者見守りステーション

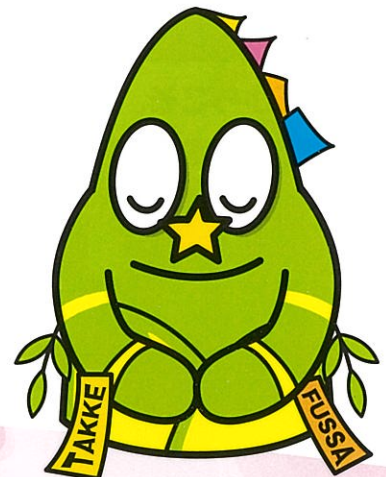
お一人暮らし、高齢世帯、日中独居の高齢者を優先的に、見守りステーションの相談員が訪問させていただきます。訪問の際には、生活のご様子や困りごとのお聞きさせていただきます。（地域包括支援センター加美内に設置しております） 電話 042-513-7757

地域包括支援センターと連携し、地域の高齢者の安心生活をサポートします！

◆ 介護保険外の制度と各種サービス（各々利用条件や料金があります）

高齢者の方への助成給付事業	・高齢者見守りキーホルダー、アイロンシール ・認知症高齢者位置情報探検業務費等	介護福祉課高齢者支援係 551-1751
配食サービス	配食サービス事業	介護福祉課高齢者支援係 553-3261
生活支援・移動支援	シルバー会員による生活支援サービス 社会福祉協議会登録会員による生活支援サービス（ほっとサービス）	福生市シルバー人材センター 553-3261 福生市社会福祉協議会 552-2121

発 行 福生市 福祉保険部介護福祉課 高齢者支援係
12



「認知症ケアパス」は市役所9番窓口介護福祉課の他、各地域包括支援センター、市内公共施設、市内医療機関、薬局等で配布しております。

認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)が続々と増えています。詳細は、高齢者支援係(042-551-1537)にお問い合わせください。

大東京信用組合 福生支店様
(令和4年7月14日)



京王自動車株式会社 福生営業所様
(令和4年11月9日)



福生ボランティアセンター
(令和4年10月25日)



地域包括支援センター武蔵野
(令和4年10月29日)



認知症ステップアップ講座

認知症サポーター養成講座の受講者を対象に、参加者同士で交流をしながら自分たちに何ができるかを考えました。(令和4年12月6日)



福生市内の認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症の方やそのご家族、地域の方が気軽に参加できる場所です。カフェにより内容が異なりますので、詳細は、各問い合わせ先または高齢者支援係（042-551-1537）にお問い合わせください。

福生クリニック オレンジカフェ

（主催者 福生クリニック）
開催場所：福生クリニック
開催日時：年に6回（不定期）
参加費：無料
問合せ：042-551-2312

アクア・カフェ

（主催者 アクア薬局）
開催場所：アクア薬局牛浜店
開催日時：水曜日 ※予約制
参加費：無料
問合せ：042-513-7289

オレンジカフェ くまがわ

（主催者 地域包括支援センター熊川）
開催場所：福祉センター
開催日時：年に3回
参加費：無料
問合せ：042-510-2945

オレンジカフェ むさしの

（主催者 地域包括支援センター武蔵野）
開催場所：地域包括支援センター武蔵野
開催日時：年に2回（不定期）
参加費：無料
問合せ：042-553-6695

オレンジカフェ 加美

（主催者 地域包括支援センター加美）
開催場所：第2サンシャインビル
開催日時：年に2回（不定期）
参加費：無料
問合せ：042-553-3720



認知症家族の会

開催場所：市役所またはもくせい会館（その他の場所に変更になる可能性もあります）
開催日時：毎月第4水曜日 10時から11時30分（祝日等に変更することがあります）
参加費：無料
問合せ：高齢者支援係 042-551-1537

介護の日 記念講演会を開催しました

「家族が語る認知症 ～介護の悩みひとりで抱え込まないで～」

11月26日に開催された講演会では、青梅市認知症家族の会「青梅ネット」の平氏、福生市の「認知症家族の会」の渡辺氏に、家族の立場から認知症の方を介護するお話をしていただきました。



妻の介護を語る、平氏

奥様が若年性認知症と診断され、次第に症状も進行。仕事を抱えながらも介護の日々。大変なことや葛藤のお気持ちをありのままに語っていただきました。

「支えていたつもりが、(妻に)支えられていた」など、平さんの奥様を思う優しい気持ちに涙を流されている方もいました。

認知症家族の会【青梅ネット】の存在の大きさも伝わりました。

お義母さんの介護と自身の出産・育児が同時にスタート。さらにお義父さんの介護も加わり、想像を絶する日々。それでも前向きに取り組む渡辺さんの姿勢やお気持ちに、参加者も感銘を受けました。

「一人で悩まず、誰かに助けを求めることが大切です」というメッセージは、多くの方の胸に刻まれました。



義父母の介護を語る、渡辺氏

ボランティアによるサプライズ

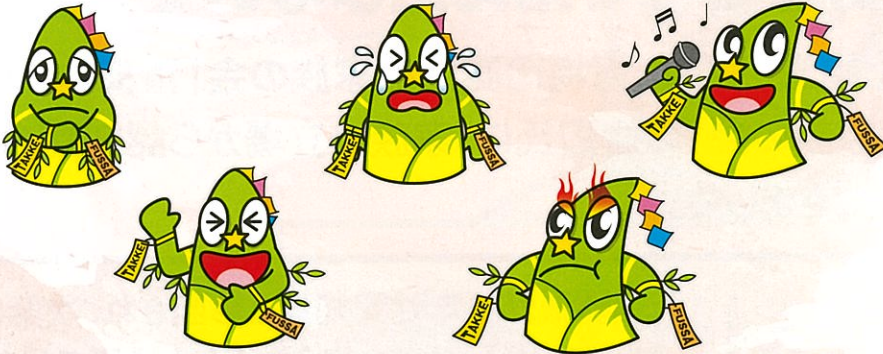
講演終了後、介護者にホッとリラックスしてほしいという思いを込め、サプライズでボランティアによるハンドマッサージとネイルアートコーナーを設けました。日頃できない体験に、大変喜んでいただけました。



長期にわたるコロナ禍でちょっとお疲れの方へ

講演会「元気になろう！～ココロの健康～」

講師 植田 宏樹 先生（秋川病院 院長）



植田 宏樹 先生

お元気ですか？みなさんのココロ

コロナ禍の生活も長期化し、マスクやオンラインでの交流など今や生活の一部になっています。色々な我慢を強いられ、半ばあきらめたり、コロナ前に当たり前に行っていたことができないのは、非常にストレスがかかっていることでもあります。ココロも疲れてきている方がいらっしゃるかもしれません。

今回の講演会では、心の健康の専門家である秋川病院 院長 植田先生に、元気が出るお話をさせていただきます。お疲れの方はもちろん、お元気な方も、是非お越しください！

日程 2月25日(土)
時間 午後2時から3時30分
会場 もくせい会館3階(市役所向かい)
定員 60名

申込み方法 お電話で

☎ 042-551-1537 介護福祉課 高齢者支援係へ

地域包括支援センター 加美

☎ 042-553-3720

福生市加美平3-6-10
メゾン加美平103

地域包括支援センター 武蔵野

☎ 042-553-6695

福生市福生2269-4

地域包括支援センター 熊川

☎ 042-510-2945

福生市南田園2-13-1
福祉センター2階

地域包括支援センターの開所時間

月曜日～土曜日（日曜日・祝日・年末年始を除く）

午前8時30分～午後5時15分※土曜日のみ正午から1時を除く

発行：福生市福祉保健部 介護福祉課 高齢者支援係