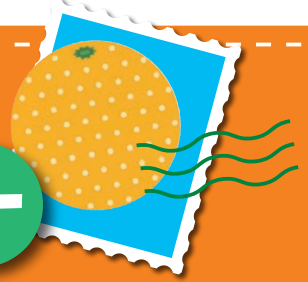


おれんじレター

東根市社会福祉協議会



～認知症になってもやさしい東根市を目指して～

ワンてく見守り隊の仲間を紹介します
ノルディックさくらんぼClubの
てく隊長です



認知症サポーターカードやオレンジリングのバッジ、
キャッチバンドを身につけて活動！



週1回、集まれるメンバーが集合し、約1時間半のウォーキング！
自分の健康づくりに取り組んでいます。

ワンてく見守り隊とは、自分の散歩や愛犬の散歩に、ほんの少しだけ見守りを加えていただき、気になる人を見かけた時に声をかけたり、社会福祉協議会または村山警察署に連絡をしていただく見守り活動です。

代表の早坂さんへインタビュー



ワンてく見守り隊に登録してから、心がけて活動していることはありますか？

メンバーとの出会いは、市が主催するノルディックウォーキング教室への参加がきっかけでした。出会ってから2年半が経った今も、参加できるメンバーが気軽に集まり、日頃の何気ない会話を楽しみながらウォーキングを続けています。活動を楽しみにしているメンバーが多く、自分たちの介護予防や認知症予防にもつながっていると感じています。また「気になる人を見かけたときは、後ろからではなく前から声をかけよう」とメンバー同士で声をかけ合い、地域の見守りを意識するようになりました。

令和7年4月に認知症サポーター養成講座を受講して誕生したノルディックさくらんぼClubのてく隊長のみなさん取材しました。メンバー同士の出会いやつながりへの感謝があふれる明るい笑顔がとても印象的でした。メンバーの中には、道端で座り込んでいる人を見かけ、心配になって声をかけた方もいました。相手の方は、疲れて休んでいただけでした。声をかけるには勇気がいります。それでも、ほんの少し周りに目を向けて気にかける、そのさりげない見守りの積み重ねが、認知症になっても安心して暮らせる、やさしい東根市につながっていきます。

ノルディックさくらんぼClubのてく隊長のみなさんの活動は、誰もがお互いを思いやり、支え合う地域づくりの力強い一歩となっています。

東根市を目指して.....

認知症サポーター養成講座を開催中

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たずに、自分のできる範囲で認知症の方や家族を温かく見守り支援する“応援者”です。令和7年度も多くの市民の方に受講していただき、市内の認知症サポーターは5,399名になりました。



令和7年度 出前講座の様子です



4月ノルディック
さくらんぼクラブ



10月東根小学校
5年生



11月ひがしね
老スクール



2月好令者・茶飲み会
(高齢者いきいきサロン)

出前講座は、企業、学校、各種団体向けに随時対応しています！
お気軽にご相談ください！



令和8年度 市民向け講座の開催予定

講座では、認知症の正しい理解や認知症の方への接し方などを中心に学びます。
ご都合のよい日程でご参加ください。

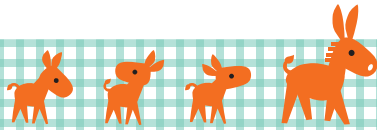
- 【会場】** 東根市ふれあいセンター
- 【対象】** 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方
- 【参加費】** 無料
- 【持ち物】** 筆記用具

7月は18時から開催します！
高校生以上の学生さんや、
お仕事の後などに
参加してみませんか？

日程	時間	申込期間
7月17日(金)	18:00～ 19:30	6月15日(月)～ 7月10日(金)
9月15日(火)	13:30～ 15:00	8月17日(月)～ 9月8日(火)
11月5日(木)	13:30～ 15:00	10月15日(木)～ 10月30日(金)
1月19日(火)	13:30～ 15:00	1月4日(月)～ 1月14日(木)
2月25日(木)	13:30～ 15:00	2月1日(月)～ 2月19日(金)



受講者には「認知症サポーターカード」を配布します！
裏面には、対応の仕方を記載しています。



認知症にやさしい

認知症のこと、みんなで学ぼう!



認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起きることで認知機能が低下し、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。65歳以上の約3人に1人が認知症またはMCI（軽度認知障害）と推計されています。

令和6年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」では、認知症の本人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（＝共生社会）の実現を推進することが掲げられました。

年齢にかかわらず、私たち一人一人が認知症を自分ごととして理解し、自分らしい暮らしを続けていくためにはどうすべきか、考える時代が来ています。認知症サポーター養成講座や認知症・予防カフェ「なごみカフェ」でも学んだり、相談することができます。都合のよい日に参加してみませんか。

どなたでも参加できます!

認知症についてゆるやかに学んだり、認知症や認知症予防に関することなどを気軽に相談できるカフェです。

今年度もロバ君マスコット作りや認知症すごろく、認知症啓発かるた等を楽しみながらゆったり過ごす内容のカフェや講師の先生をお呼びして認知症や認知症予防について学びを深める内容など様々なテーマで準備を進めています。なごみカフェの予定は4ページをご覧ください。

認知症・予防カフェ

なごみカフェ

まなびあテラスで
毎月開催

4/16(木) かるたで脳の活性化!

令和4年度に制作した「東根版認知症啓発かるた」の一部が、女性自身の付録「健康ギャグかるたで認知症予防を♪」に選出され、参加者のみなさんと一緒にかるたで交流しました。東根市の読み札が出て来ると、みなさん喜んでくださり、とても盛り上がりました。



5/14(木) 指ヨガで血流アップ!

asuyoga明日知子氏を講師にお迎えし、指ヨガに取り組みました。全身の血流がアップし体がポカポカ!とてもリラックスしていただけたと思います。その後はカフェタイムで、参加者同士の交流をおこないました。



市内に新しい認知症カフェが5/8にOPEN!!

とこしえ ほっと茶屋

ケアセンターとこしえさくらんぼ東根駅前が主催する認知症カフェが新しくOPENしました。今年度、奇数月に年6回開催予定です。日程は、直接お問合せください(電話53-1178)。
















令和8年度 家族介護支援事業等のご案内

東根市内在住で、自宅で介護している方や介護に興味のある方であれば、基本的にどなたでも（一部例外あり）参加いただけます。参加費は無料です。

定員：各回 先着20名

申込先：東根市社会福祉協議会 ☎ 41-2361

日程・場所	内容	種別	申込期間
6月26日(金) 13:00~15:30 市職業訓練センター	 みんなのリフレッシュタイム 「市内の有料老人ホームを見学しよう」	ケア カフェ	6月1日(月)～ 6月19日(金)
7月10日(金) 13:30~15:00 まなびあテラス	 脳の活性化体操 	なごみ カフェ	6月15日(月)～ 7月3日(金)
7月23日(木) 13:30~14:30 まなびあテラス	 アンガーマネジメント ～怒りの感情と上手に付き合う方法～	家族 介護 教室	7月1日(水)～ 7月15日(水)
8月20日(木) 13:30~15:00 まなびあテラス	ミニ講話&認知症すごろく&認知症啓発 かるた&ロバ君マスコット作り&  個別相談など	なごみ カフェ	8月3日(月)～ 8月14日(金)
8月27日(木) 13:30~15:00 まなびあテラス	 みんなのリフレッシュタイム 「ストレッチでリフレッシュ」	ケア カフェ	8月3日(月)～ 8月21日(金)
9月11日(金) 13:30~15:00 まなびあテラス	カードゲームで脳の活性化 	なごみ カフェ	8月17日(月)～ 9月4日(金)
9月17日(木) 13:30~14:30 まなびあテラス	 排泄ケア ～皮膚トラブルと予防策～	家族 介護 教室	8月17日(月)～ 9月7日(月)
9月29日(火) 10:00~14:00 市役所1階	あたまの健康度チェック& もの忘れ相談会 		直接会場へお越し ください
10月15日(木) 13:30~15:00 まなびあテラス	 ハーモニカ演奏の音色を 楽しもう♪	なごみ カフェ	9月15日(火)～ 10月9日(金)
10月23日(金) 10:30~13:00 まなびあテラス	 介護者のリフレッシュタイム 「ソープカービング&昼食交流会」 自宅等で家族を介護している方限定	ケア カフェ	10月1日(木)～ 10月16日(金)
11月12日(木) 13:30~15:00 市ふれあいセンター	 なごみカフェ&なごみマルシェ ～サクソコンサート& 新鮮な無農薬野菜・小物販売～ 	なごみ カフェ	10月15日(木)～ 11月6日(金)

発行／東根市社会福祉協議会

山形県東根市中央一丁目3番5号(東根市ふれあいセンター1階)

☎0237-41-2361 FAX.0237-42-1350

E-Mail:h-syakyo-nagomi@vega.ocn.ne.jp

～東根市包括的支援事業(社会保障充実分)広報誌～ 令和8年6月15日発行