

### 認知症を正しく知る

普段の生活や、仕事を通じて認知症の人と関わることもあるかもしれません。そんな時、認知症のことを正しく理解していれば対応に戸惑うことも少なくなり、市や市民団体が開催している学びや交流の場を活用してください。

#### ◆認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター養成講座」は、講師が企業や学校、地域に伺い、認知症の症状や、認知症の人と関わる際の心構えを伝える無料の講座です。参加者からは「声の掛け方だけで支援できることがあった」と感じたり、「対応方法を知らなければ難しいことがわかった」などの感想が寄せられています。

#### 帯広市認知症高齢者等 SOS ネットワーク

受講の証として、参加者には腕などにつけられるオレンジリングを、団体受講の場合は、店舗などに表示できるステッカーを希望に応じて渡しています。詳細は市ホームページで確認するか、高齢者福祉課まで問い合わせください。



▲市ホームページ

#### 地域で広がる見守りの輪

認知症に対する正しい知識を持つ人が増えたことで、認知症の人を日頃から気に掛けたり、今までの輪が広がっています。このような取り組みがさらに広がっていくことで、認知症になっても誰もが安心して暮らせるまちづくりにつながります。認知症の人もそうでない人も互いに支え合い、誰もが笑顔で暮らせるまちをつくっていきましょう。

## 誰もが気軽に集える場所 認知症カフェ

認知症カフェは、市内に11カ所あり、お茶を飲みながら、参加者同士が楽しく過ごしたり、情報を交換することができます。認知症の知識がある専門職や認知症サポーターがスタッフとして活躍しているので気軽に相談もできます。(19頁の「ロバ隊長便り」も併せてご覧ください)



カフェえんのスタッフの皆さん

### 認知症カフェマップ

※開催日時や費用などは各カフェにお問い合わせください。



カフェ名	住所	電話番号	カフェ名	住所	電話番号
① café 天使のひろば	西5南30	24・9572	⑦ カフェえん	大正町西1	64・5570
② ふれあい喫茶しらかば	白樺16東5	35・8930	⑧ にこにこカフェ	西5南39	090・6260・7158
③ 喫茶フォーユー	西16北1	36・2088	⑨ なんもなんもカフェ	西17南28	48・3311
④ カフェるむ	西22南1	66・5111	⑩ なんもなんもカフェ	西24南1	61・1800
⑤ ハートサウンズオレンジカフェ	西18南3	38・3301	⑪ 杜の出会い	大空町3	47・4857
⑥ オレンジカフェ・ささえ愛	緑ヶ丘8	0120・331・891			

## 健康を考える 体験型イベント

### 第34回おびひろ健康まつり

市民の健康を支える活動をしている「おびひろ健康まつり実行委員会」と協力して、家族で楽しめる体験型イベントを開催します。

問い合わせ 健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

#### 体験型イベント 「おびひろ健康まつり」

十勝・帯広の保健や医療に関する団体と、地域で活躍する健康づくりボランティアが協力して、健康な体づくりや健康管理の大切さを伝えるイベント「おびひろ健康まつり」を開催します。

日時は9月1日(日)、10時から15時まで(9時50分開場)、場所は保健福祉センターです。

おびひろ健康まつりでは、医師による講演のほか、各種測定・検査など、体験しながら自分の健康状態を知り、健康な体づくりにつなげていくことができます。また、健康についての悩みを相

談できるブースも用意しています。大人も子どもも楽しめる！

救急車の乗車体験や、薬の調剤体験などの子ども向けのイベントもあり、子どもから大人まで世代を問わず誰でも楽しみながら健康について学びます。家族で参加すると、家族の健康のチェックにもつながります。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

#### とかちマルシェ(詳細9頁)にも食と健康ブースを出展

ブースでは、がん予防につながる食事の取り方を学べるほか、健康度チェックをしながら、気軽に遊びに来てください！

## 第34回 おびひろ健康まつり

9月1日(日) 10時~15時 (受け付け14時45分まで)

会場 保健福祉センター全館

テーマ 見て、聞いて、学んで実行。みんなの健康。

#### 見て・聞いて学ぶ!

医師によるがんについての講話や、子ども向けのショー、各種展示を通して健康の大切さを伝えます。

#### 主なイベント

講演: 帯広厚生病院医師 大野耕一氏によるがんについての講演  
展示: 救急パネル、膝がんのパネル 他  
配布: 禁煙パンフレット、健康献立レシピ 他  
子ども向け: 子ども劇場、わらべうた講座 他

#### 食べて・体験して学ぶ!

試食や、各種体験をしながら健康について学べます。薬剤師体験や救急車乗車体験など、子どもも楽しめる催しが盛りだくさんです。

#### 主なイベント

試食: 長イモようかん、野菜たっぷりの汁物  
体験: フッ化物洗口体験、心肺蘇生法・AED体験 他  
子ども向け: ナース服・白衣試着体験、模擬調剤体験 他

#### 調べて・尋ねて学ぶ!

肺年齢や骨密度など各種測定で自分の健康度チェックを行えるほか、専門家に相談を行えるブースも用意しています。

#### 主なイベント

測定: 頸動脈エコー測定、活力年齢チェック 他  
検査: アルコールパッチテスト、血糖検査、がん検診 他  
相談: 歯科相談、薬の相談、検査相談、栄養相談 他

※保健福祉センター駐車場は、混雑が予想されますので、公共交通機関での来場をおすすめします。

高齢者いきいきふれあい館「まちなか」からのお知らせ おおむね1食750円以下の金額で、来館者に対してランチを提供できる事業者を募集しています。平日、10時~15時に問い合わせください。 ☎高齢者いきいきふれあい館「まちなか」(西2南7、☎67・6799)