支援コーディネーター便り

きいてみよう！いってみよう！！

令和８年10月号

下川町社会福祉協議会

認知症を、もっと身近に。知ることから、つながることへ。

９月は認知症月間でした。認知症について知ることは、本人の気持ちや暮らしに目を向け、地域でどんな支え合いができるかを考えるきっかけになります。
社協では、認知症を身近なこととして考える機会をつくることを目指し、９月中さまざまな取り組みを行いました。

認知症関連図書の紹介



本を開けば、新しい発見があるかも。

絵本やマンガ、小説、専門書などを紹介。本を通して、認知症について知るきっかけを届けました。

認知症パネル展



知ることから、はじめよう。

認知症の基礎知識や接し方、本人の声をパネルで紹介。相談窓口や地域の支援についての資料も展示しました。

「オレンジ・ランプ」上映会



映画を通して、考えてみる。

若年性認知症と向き合う本人と家族の姿を描いた映画を上映。「自分だったら？ 家族だったら？」と考える時間になりました。

認知症カフェ



お茶を飲みながら、おしゃべり。

お茶を飲みながら、映画の感想を語り合いながら、認知症のことや地域の支援について学びました。

認知症になっても、安心して暮らせるまちへ。

今回の取り組みが、認知症について知り、「もし自分だったら？」「もし家族だっら？」と、考えるきっかけづくりににになっていたら嬉しく思います。
認知症になっても、自分らしく暮らせること。困ったときには助けを求められ、失敗しても周りが受け止め、支え合えること。
「失敗しても大丈夫」「困ったときは助け合えばいいよね」。そんな気持ちが町に広がっていくことを願っています。

これからの予定

- **10/20（火）** つながるカフェ シナプソロジー体験会　ハピネス大広間　14：00～15：30
- **10/26（月）** ウレシパ　ハピネス機能訓練室　14：00～15：30
- **11/16（月）** つながろっかい　ハピネス和室　14：00～15：30

みんなで思いやれる家族のようなまち下川町！

問い合わせ　下川町社会福祉協議会　総合福祉センター「ハピネス」内
電話　４－３１２３　　担当：支援コーディネーター

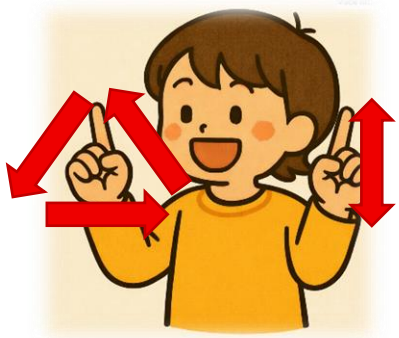
シナプソロジーで体操！

その 81「早口言葉シナプソロジー」

「考える」「覚える」「動く」等の情報は、脳の中の神経の道を素早く通って情報を伝達します。細胞と細胞の間に、シナプスという「橋」があります。あまり使われない橋はボロボロに…整備していつも橋を丈夫にするために、体を動かしたり、脳に混乱を引き起こすと、この橋が強くなります！また、早口言葉で口腔フレイル予防！お口も一緒に体操しましょう！

＜準備動作＞

「さんかく」と言いながら、右手は△、左手は数字の１を書きます。



むむむ！もうこの時点で、上手くできなーい！△が〇になっちゃうよー！っと脳が混乱状態！脳が正しい情報を伝えようと、頑張っている証拠！反対の手でもやってみてね！得意な方と苦手な方があるかな？どっちも難しい！上手くできなーい！と、脳が修正をしようと努力している時間が、シナプスを活性化しています！

＜脳に刺激を加えるよ！＞

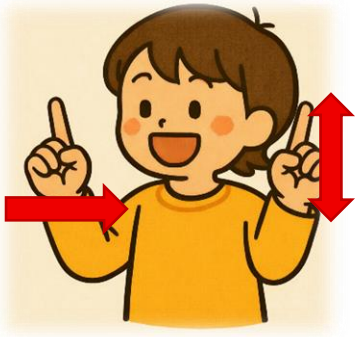
動きは変りません。「さんかく」と言いながらだったのを早口言葉に変えます！

「生（なま）・生米（なまごめ）・生卵（なまたまご）」と言いながら手を動かしてみましょう！

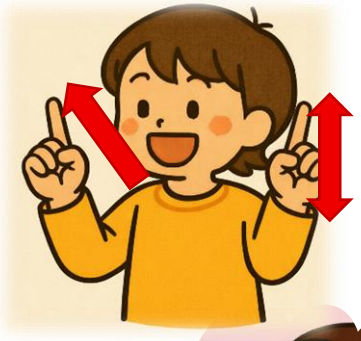
「なまむぎ」



「なまごめ」



「なまたまご」



あーうまくできないやー！脳が頑張ってる証拠！



＜脳への刺激を変えます！＞

動きはそのまま変わりません。早口言葉を変えます。

「スモモもモモもモモのうち」と言いながら、手を動かしてみましょう！慣れてきたら、手の動きを左右変えてやってみて、さらに脳を混乱させて！

「スモモも」



「モモも」



「モモのうち」

