

フリートークCafé 白金の森

介護家族のつどい

介護の悩みや不安を話してみませんか？情報交換を行いませんか？毎月第3木曜日
特別養護老人ホーム白金の森1階食堂にて開催中。

【会 場】白金の森1階食堂
【参加費】無料(予約不要)
【日 時】毎月第3木曜日
14時～15時30分

9月15日	フリートーク・認知症
10月20日	フリートーク・感染症
11月17日	フリートーク・介護の耳寄り情報
12月15日	フリートーク・介護食試食会

今後の予定 各イベントの詳細はホームページでもお知らせいたします。

9月	14日（水）	区民向け講座「認知症予防と食事」	どなたでも参加可
10月	3日（月）	区民向け講座「有料老人ホーム」	どなたでも参加可
11月	16日（水）	「顔の見える」住民懇談会 （場所：旧 神応小学校）	どなたでも参加可

高齢者相談センター職員・ふれあい相談員はここにいます！

港区白金台5-20-5
高齢者相談センター
☎03-3449-9669
ふれあい相談室
☎03-5447-1340



発行者・お問い合わせ先：高輪地区高齢者相談センター（地域包括支援センター白金の森）
港区白金台5-20-5 ☎03-3449-9669 発行責任者 管理者 菅野岳雄

高輪地区

高齢者相談センター
（地域包括支援センター白金の森）
Takanawa Area Senior Citizens Consultation Center
（Community Support Service Center）

平成28年度
夏号

ふれあい相談室

定期だより

活動報告

高輪地区高齢者相談センターオレンジカフェ

5月25日(水)14時～16時、高輪いきいきプラザ1Fコミュニティカフェ For Youにて第1回高輪地区高齢者相談センターオレンジカフェを開催しました。

今年度、港区が作成した「港区認知症ガイドブック（港区認知症ケアパス）」をもとに区民の皆様と、もの忘れや認知症、その予防についてお話することができました。

ケアパスとは認知症の程度や予防など内容に合わせて“いつどこで何をすべきか”を分かりやすくまとめたものです。

「認知症の検査は何科で受診できるの？」「予防に良いことは？」等様々なご質問をいただき、当センター職員がお答えさせていただきました。

当日は血管年齢測定や、ケアパス掲載（P20～21）の認知症セルフチェックリストを行ったり、ご自身の健康について皆様に考えていただきました。

普段何気なく行っている趣味や習慣が認知症予防になることを改めてお気づきになる方もいらっしゃいました。

※「港区認知症ガイドブック（港区認知症ケアパス）」をご覧になりたい方は、高輪地区高齢者相談センターへお越しください。



タブレット講座

こちらは高輪地区高齢者相談センターが主催で行った1日のみの講座で、初めてタブレットに触れる方を中心に、港区のさまざまな地区にお住まいの方がご参加くださいました。

内容としてはタブレットを選ぶうえでの視点についてのお話や、実際の体験を通してアプリの使い方や活用方法について学んでいただきました。

今回の講座をもとに今後の生活の中で一人一人にあった情報の取り方や、自力での生活を継続する上でのツールとして役立てていただければと思います。

一日のみの体験ということで、通常何日かに分けて行うような内容をギュッと凝縮した講座だったため、多少難しいと感じた部分もあったかもしれませんが、多くの方に楽しんで参加いただけたこと、大変好評でした。

これからの時代、様々な情報収集のツールとしてタブレットや携帯、スマートフォンは活躍してくれる期待もありますが、一方で最初のとっかかりがないと慣れない方にはハードルが高くなってしまいがちです。

今回はそんなハードルを少しでも低くするお役に立てたのではないかと思います。買い物や見守り支援、趣味活動や認知症予防など様々な役立て方がある「タブレット」、みなさまもぜひご活用下さい。

また、合わせて「こんな講座をやってほしい」「こんなことに困っている」等ご意見や情報がありましたらいつでもお気軽にお問い合わせ・ご連絡下さい。



民生委員・児童委員の日

5月12日から18日は、「民生委員・児童委員の日」活動強化週間でした。私たちふれあい相談員も、5月11日に高輪支所1階の民生委員展示ブースにお邪魔しました。

民生委員制度は大正6年から発足した歴史の長い制度です。地域の身近な相談相手である民生委員の方々が、こういった活動をしているのを知る良い機会となりました。



高輪区民センターで「認知症を学ぼう」を開催♪

7月30日13時30分から、高輪区民センターにて「認知症を学ぼう」（認知症サポーター養成講座）を開催しました。梅雨も明けて暑い日の、一番暑い時間でしたが、お集まりいただいた区民の皆さんは熱心に聴講して下さいました。

○認知症を正しく理解する（原因疾患、症状、対応や接し方、予防、家族の支援）

○ミニ寸劇（物盗られ妄想、あなたはどう対応する？）

○高齢者相談センターとふれあい相談室

○インフォメーション（オレンジカフェ、介護家族の集い、など）

このような内容で、あっという間の90分でした。

「今度のオレンジカフェに行ってみよう」という方もおられました。

認知症がある方の支援に必要なのは、認知症という病気の理解とちょっとした気遣い・声かけ、それだけで十分です。認知症のことをもっと知りたい、ボランティアとして協力したい、という方はオレンジカフェ（認知症カフェ）等もありますので、ぜひ高齢者相談センターへお声かけください。