

65歳以上の
皆さんへ

にゃんともTAMAR ボランティアポイントに登録しよう!

～ボランティア活動で周りを元気に！自分も元気に！～

☎1002917☎電話または直接、
多摩ボランティア・市民活動支
援センター(ヴィータ7階)☎(373)
6611へ

にゃんともTAMARボランティアポイントとは？

指定された施設でボランティア活動をするとポイントが貯まり、ポイント数に応じて交付金が受けられる制度です(上限5,000円)。この機会にボランティアポイントに登録し、楽しく活動しませんか。



▲詳しくは
公式ホーム
ページで

主な活動場所・内容(この他にもさまざまなボラン ティア活動があります)

●高齢者施設(デイサービスやグループホームなど)

お話し相手やお茶出し、レクリエーション補助、工作のお手伝い、囲碁や将棋の相手など

●保育園

園芸のお手伝い、大工(簡単な物の修理)、裁縫など



春のボランティア出張相談会

多摩ボランティア・市民活動支援センターの他、次の会場でボランティア相談・ボランティアポイント登録などができます。お気軽にお越しください！

申し込み
不要

場所	日時
愛宕かえで館	3/21(木)、4/18(木)、各14:00～15:30
永山公民館	3/25(月)、4/22(月)、各14:00～15:30
大栗川・かるがも館	3/26(火)、4/23(火)、各14:00～15:30
TOM HOUSE	3/28(木)、4/25(木)、各14:00～15:30
健幸つながるひろば とよよん (豊ヶ丘4-2-5-107)	4/3(水)10:30～12:00
二幸産業・NSP健幸福祉プラザ	4/8(月)10:30～12:00
ひじり館	4/17(水)14:00～15:30

ボランティアさんからメッセージ

自分が社会の役に立っていると実感できる活動です。近所で活動できると長く続けられます(園庭・草花管理ボランティア)



認知症を知ろう！ 備えよう！共に生きよう

～認知症サポーター養成講座～

脳の細胞が委縮することなどによって起こる症状「認知症」。誰にでも起こりうる認知症の基礎知識を学びませんか？

また、認知症の方への接し方、共に生活していくポイントを紹介します。

今回は、時事ネタにユーモアを込めて語る「落語」付きです！認知症を題材とした創作落語と古典落語を聴いて、笑って、学びましょう。

☎4月24日(水)午後1時30分～3時30分場永山公民館ベルブホール定160人(会場先着順)

持ち物筆記用具☎1014416☎当日直接会場へ☎高齢支援課☎(338)6846・☎(371)1200



▲紋雁亭柴奴

協力多摩落語
寝床の会

▲六弦亭弦六

シリーズ認知症



☎1002927☎高齢支援課☎(338)6846

認知症は65歳以上の5人に1人がかかる可能性のある脳の病気です。市は、認知症があってもなくても地域で安心して暮らしていただけるよう、さまざまな支援をしています。このシリーズでは、認知症を他人ごとではなく自分ごととして考えていくための豆知識をご紹介します。

認知症を引き起こす主な病気と特徴(一例)

神経変性疾患…脳の神経細胞がゆっくりと傷ついて脳が委縮するタイプ

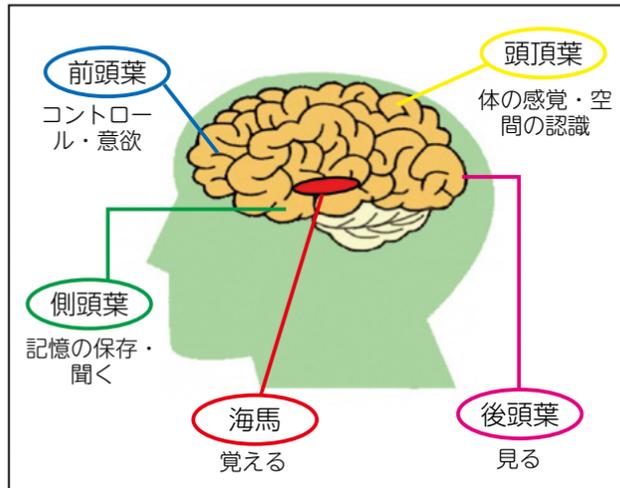
- アルツハイマー型認知症…初期から記憶障害・見当識障害の他、不安・うつ・妄想が出やすくなります。
- レビー小体型認知症…記憶障害が比較的軽いことが多く、しばしばパーキンソン症状や幻視などを伴います。症状の変動が大きいのが特徴です。
- 前頭側頭型認知症…記憶障害よりも行動の変化や言語障害などが目立ちます。同じ行動を繰り返す、我慢や思いやりなどの社会性を失い、「わが道を行く」行動をとるなどの特徴があります。また、言葉の意味の理解が苦手になるなどの症状もあります。

血管障害…脳梗塞や脳出血などを起こしたことにより、血管が詰まって一部の細胞が傷つくタイプ

- 脳血管性認知症…神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、意欲が低下したり複雑な作業ができなくなったりします。症状はさまざまです。

▼大脳の表面(大脳皮質)の図

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。脳の障害される部分により、司令塔のはたらきに不都合が生じ、さまざまな症状を引き起こします。



その他

特定の感染症やアルコール依存症なども認知症の原因となる病気です。

認知症と似た症状でも治療可能な病気もあります。「認知症かな？」と思っても、自己判断をせず、早めに主治医や専門医に相談しましょう。

