



生活サポーター養成講座

日11月30日(木)午前10時～午後4時30分
場市役所301会議室
市内在住者
定20人(申し込み先着順)
市の概要、介護予防、同行支援などについて
備講座終了後は事業所に所属し活動
D1011475
申11月6日(月)～24日(金)に、電話で、(一社)多摩マイライフ包括支援協議会
☎080(7000)2848(平日午前10時～午後4時)へ
問(一社)多摩マイライフ包括支援協議会、市役所高齢支援課
☎(338)6924

「おれんじ通信」に認知症の豆知識とコラムを掲載中!

高齢者の相談窓口である地域包括支援センターの認知症地域支援推進員が作成しています(奇数月発行)。
配布場所市内各地域包括支援センター・コミュニティセンター、永山・関戸各公民館などの市内公共施設(公式ホームページでも閲覧可)
D1011851
問高齢支援課
☎(338)6846・FAX(371)1200



公民館スマホ教室「音声検索や地図アプリを使って場所の検索などを学ぶ体験編」

日11月17日(金)午後2時
場永山公民館視聴覚室
市内在住・在勤者(未就学児不可)
定12人(申し込み先着順)
画面操作・音声検索・地図の見方などのスマホ操作の初歩
講師松井貴光氏(ドコモショップグリナード永山店)
持ち物自身が使用しているスマートフォン
D1011731
申問11月7日(火)午前9時から、電話で、永山公民館
☎(337)6661へ

スマホ体験会「スマホ、はじめの一步」

【共通事項】
スマートフォンを持っていない、または使い慣れていない60歳以上の市内在住者
定各20人
内楽しみながらスマートフォンの使い方を学ぶ
講師東京都の委託による専門講師
持ち物自身が使用しているスマートフォン(お持ちの方のみ)
主催東京都
備考講座はAndroidの操作方法で説明。デモ機(Android)の貸し出しあり
D1012114
●三方の森コミュニティ会館会議室1開催分
日11月30日(木)午後1時～4時
備考申

申し込み先着順
申問11月20日(月)までに、電話で、高齢支援課
☎(338)6924へ

●二幸産業・NSP健康福祉プラザ704研修室開催分

日12月11日(月)午前9時～正午・午後1時～4時
備考応募者多数の場合は抽選
申問11月30日(木)までに、電話または直接、二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階事務室
☎(356)0303へ

スマホ相談会「スマホの疑問・不安を解消しませんか」

日11月28日(火)午後1時～4時(30分ごとの計6枠)
場二幸産業・NSP健康福祉プラザ704研修室
定60歳以上の市内在住者
定各枠2人(申し込み先着順)
1対1の相談会
講師東京都の委託による専門講師
主催東京都
備考自身が使用しているスマートフォンの持ち込み可
D1012056
申問

11月6日(月)午前10時から、電話または直接、二幸産業・NSP健康福祉

プラザ3階事務室
☎(356)0303へ

サンリオピューロランド 市内在住・在勤限定割引キャンペーン

日12月5日(火)まで(休館日を除く)
市内在住・在勤者
来場当日の窓口価格から大人(18歳～64歳)は1,000円引き、小人(3歳～17歳・高校生)・シニア(65歳以上)は300円引き、2歳以下は無料
専用割引券配布場所
市公式ホームページに掲載または多摩センター出張所、永山・関戸各公民館などで配布
利用方法
事前に来場予約の上、サンリオピューロランド窓口でチケットを購入。専用割引券と代表者(チケット購入者)の本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)市内在住・在勤と分かるものをチケット購入時に要提示。1枚の専用割引券で5人まで割り引き可
備考利用料金などの詳細は、サンリオピューロランド
URLhttps://www.puroland.jp/
参照D1011125
問サンリオピューロランドゲストセンター
☎(339)1111、市役所経済観光課
☎(338)6830



© 2023 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. P151021-1

多摩市食プロジェクトin多摩モノまつり2023

日11月18日(土)午前10時～午後3時
場多摩モノレール車両基地(立川市泉町1078-92)
内車両基地内部の見学、特殊車両(警察、消防、自衛隊、バスなど)の展示、沿線自治体・団体・企業のPRなど、多摩市食プロジェクト(市内の少人数制シェアキッチン)の「カドキッチン」で営業を

行う「Farm Bakery」による友好都市長野県富士見町の特産品「ルバーブ」とアイスランドの伝統のお菓子「ヒョーナバンスサイラ」のコラボ。アイスランドの乳製品「スキル」を使ったパンの販売
D1011243
申当日直接会場へ
問経済観光課
☎(338)6909



▲ヒョーナバンスサイラ

シリーズ認知症



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。
D1002927
問高齢支援課
☎(338)6846

認知症の症状と関わり方

脳の細胞が壊れる

中核症状

脳の細胞が壊れて直接起こる症状
記憶障害 見当識障害 実行機能障害
その他 理解・判断力の障害
※抗認知症薬は進行を遅らせると言われています

治りにくい

性格・素質

環境・身体心理状態

行動・心理症状 (BPSD)

性格・環境・人間関係などの要因により精神症状や行動に支障が起きる
不安・焦燥 興奮・暴力 幻覚・妄想
徘徊 うつ状態 不潔行為 その他

治る可能性がある

中核症状の例

- ①記憶障害…食べたことや経験したこと自体を忘れたり、物の置き忘れや紛失が頻繁になったりする。
②見当識障害…時間や季節が分からなくなったり、近所でも道に迷ったりする。また、周囲の人との関係が分からなくなる。
③理解・判断力の障害…考えるスピードが遅くなったり、二つのことを同時に行ったりすることが難しくなる。また、目に見えない仕組み(銀行のATMなど)がうまく使えなくなる。
④実行機能障害…計画を立てて、段取りをすることができなくなる。買い物に行った時に、家にある物と同じ物を買ってしまうなど。
⑤感情表現の変化など…その場の状況が読めなくなる。例えば「そんなバカな」という言葉を「バカと言われた」と怒り出してしまったりなど。

「行動・心理症状」は周囲の人の適切な関わり方や生活の工夫により、症状を軽減したり、進行を遅延させたりすることができるといわれています。

認知症のご本人は常に不安と混乱の中で生活しています。ご本人の訴えを否定したり正したりせず、素直に聞き入れ、まずは受け入れることが大切です。ご本人が自信をなくすような言葉は避け、尊厳を傷つけないように、できることを「それとなく」続けられるようにサポートしていきたいですね。