



本年もよろしくお祈りします  
早春号をお届けします

スマートフォンの学習を  
組み込んだ模擬訓練の紹介  
新規カフェとカフェでの  
バザー開催の話題

発行：北九州市認知症支援・介護予防センター  
北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号

☎ 093-522-8765

ホームページ

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/page/ninkai-center/>

認知症地域支援推進員

中村真理子 松岡由佳 福嶋深幸



## 認知症になっても スマホを持って 一人でお出かけができるまちを目指そう！

「コロナ禍が契機となって、市内の搜索模擬訓練の手法は多様化しています。模擬訓練は地域や団体が自主的に行っている啓発活動なので、「しなればならない」といった縛りはありません。

まちなかで迷い人を探す形がスタンダードですが、最近ではスマートフォンでの学習と模擬訓練をつなげた研修として開催する地域も出てきました。地域の参加者は七十代、八十代の高齢者がほとんどです。

模擬訓練は「もしも」のときに迷い人を探す練習ですが、参加者自身も高齢化しているため、自分自身を守ることも心がけておくと安心です。

例えば「LINE(ライン)」が活用できると、自分のいる場所がどこなのかわからなくなっても、映像電話を活用して、今いる場所を映して相手に伝え、迎えにきてもらうことができます。

また、グーグルの地図を使用するようにになると、住所さえ入力すれば、行きたい場所までの道筋を案内してくれますし、北九州市の「LINE」や、公共交通機関の乗換案内など、使えら

便利なものを知っておくととても役に立ちます。

「機械は苦手」という人も大抵学生が講師役を務めてくれたりすると、異世代交流の楽しさもあって、「次はいつ講座があるのだろうか？」と楽しみになり、今まで開催した地域では概ね好評です。

認知症の人の一人歩きは、まだ一般的ではありません。全国での実績は二十パーセント程度だそうですが「認知症の人が、一人歩きができるまち」が「成熟したまち、目指すまち」と言われています。

私たちは認知症になった後も、健やかな心を保てるようにしたいものです。安全への配慮は必要ですが、自由に外の空気に触れる生活が当たり前になるといいと思います。初期のうちには、自分でできることを大切にしながら、必要に応じて周りの人に助けを求めようようにし、依存し過ぎない、自分らしい生活を継続したいものです。

今年一月一日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。

以前にも増して「認知症の人権を守る」ことが大切にさ

れるようになりまし。様々な手法で開催される模擬訓練も「私たちのためにこういう機会を設けてくれてありがとう」と言われる内容を、企画していきたいですね。



11月12日に開催した八幡西区引野校区の搜索模擬訓練の様子。  
指導は北九州市立大学地域創生学群坂本ゼミの学生さんです。



## 【新しい認知症カフェのご紹介～認知症カフェ訪問記～】

『本城御開認知症予防カフェ ねこの手』

開催地：八幡西区御開3丁目36-16

開催頻度：毎月第2水曜日

13:00～15:00

利用料金：200円(お茶&お菓子つき)

問合せ：090-4394-4137(池ノ上)



青空の澄んだ秋晴れの日、「本城御開認知症予防カフェ ねこの手」を訪問しました。ケアマネジャーや看護師、介護スタッフが在籍しており、人と人がつながるアットホームな住民主体型のカフェとなっています。近所の方が玄関で声をかけて、気軽にあがれる南向きのリビングは、陽だまりのような空間です。聞き上手、話し上手なスタッフをはじめ、様々な専門職の人が来ているので、ちょっとした日常の困りごとを相談するのも良いかも。温かい雰囲気のカフェで、誰もが和気あいあいとした笑いのあふれる時間を過ごしています。癒しのカフェであなたも一緒に楽しくおしゃべりしませんか？ 🐾

## 【認知症カフェ訪問記 ～part 2～】

『守恒台をたのしむ会』

開催地：小倉南区上石田2-18-12

守恒台集会所

開催頻度：毎月第3木曜日

10:00～15:00

利用料金：200円(食事代として)



毎年12月に開催されている、「守恒台をたのしむ会」恒例のバザーに訪問しました。

会場に顔を出した時には既に人気の焼き菓子等は売り切れのものが多かったのですが、たのしむ会メンバーさんの明るい笑顔と賑やかな雰囲気に包まれ、来客の皆さんは笑顔でお買い物を楽しまれていました。

バザーではお弁当やお菓子のほか、たのしむ会開催時に丁寧に作られた手芸作品をはじめ、アクセサリー等も販売されており、ワクワクしながら拝見しました。

定期的集い、創作活動や交流をすることがメンバーさんの生きがいの一つになっている様子を伺うことができ、認知症カフェの役割の大きさを実感しました。

