

・認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人やそのご家族をあたたく見守る応援者（認知症サポーター）を増やしていただくための講座です。

講座時間：60分～90分（学校の授業時間等にあわせて、短時間ですることも出来ます）
受講された方には、「認知症サポーター」の証である、カードをお渡しします。



・認知症ステップアップ講座

「認知症サポーター養成講座」を受講された方で、『もっと認知症について知りたい』『地域で支える活動をしたい』方などを対象に、開催しています

・チームオレンジ

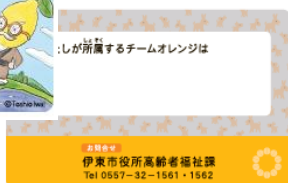
認知症サポーターが、認知症に対する正しい理解を得たことを契機に、自主的に行ってきた活動をさらに一歩前進させ、認知症の人やその家族のニーズにあわせて支援につなげる取組です。メンバーには、カードとサコッシュをお渡ししています。

活動：外出支援、見守り、声掛けなど

メンバー：認知症のご本人とその家族、ステップアップ講座を受講し、活動の意欲がある方



メンバーカード



サコッシュ



市内、各圏域で活動しているよ!



講座のお申込み、チームオレンジのお問合せは・・・

認知症キャラバン・メイト連絡会事務局（伊東市高齢者福祉課）32-0781

認知症であってもなくても自分らしく暮らし続けたい!

・おもい♥かなえるカード

行きたいところに安心して出かけ、やりたいことをスムーズにできるように、御自身で使うカードです。

カードには周りの人にちょっと手助けしてほしいことや、連絡先などを自由に記載できます。カバンや財布等に入れて持ち歩き、必要な時に取り出して使います。



ヘルプマークと合わせて使うとより効果的です!



お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 32-0781
または、お住まい圏域の地域包括支援センター (PI)

・本人ミーティング

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 32-0781
または、お住まい圏域の地域包括支援センター (PI)

認知症の発症、進行を遅らせる 暮らしのポイント

運動	こまめに体を動かしましょう。
心身の健康	持病を悪化させないように。食事は肉を含む魚と野菜が中心の食事をよく噛んで食べましょう。禁煙も大切です。
交流	通いの場や地域のイベントに参加するなど、外出の機会を増やしましょう。
趣味・生きがい	趣味やボランティアなど生きがいを見つけましょう。
考え方	今を楽しむ気持ちで、前向きに過ごしましょう。

わたしのおもいを書いてみよう!

これまでどおり、
できることは続けたい!



これからも
銭湯に行きたい



自分で
買い物したい