

まごころ

第69号 中央地区社協だより

発行 中央地区社会福祉協議会
事務局 鎌ケ谷市富岡1-1-3
きらり鎌ケ谷市民会館3F
電話 (047)442-5145
FAX (047)442-5145
編集 広報啓発委員会

中央地区ふれあいのつどい 7月11日 中央公民館 認知症の理解と対応について知ろう

自連協・中央地区社協共催

高齢化が進む今日、認知症の方との接し方、話し方などについて、西部地域包括支援センターの矢戸所長の講演を聞きました。認知症の症状を良く知り、認知症の方に適切な対応をしたいという思いを新たにしました。



認知症かもしれない方と接するポイント

1. 驚かせない



2. 急がせない



3. 自尊心を傷つけない



具体的な対応 7つのポイント

- ① まずは見守る
- ② 余裕を持って対応
- ③ 声をかける時は一人で
- ④ 後ろから声をかけない
- ⑤ 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ⑥ おだやかに、はっきりした話し方で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



認知症家族の心境の変化

ステップ1 戸惑い・否定

「まさか、うちのおばあちゃんが認知症だなんて…」

診断を受けた直後のとまどい

ステップ2 混乱・怒り・拒絶

「なんで何度言ってもわからないの！いい加減にして！」

症状進行に伴う葛藤とストレス

ステップ4 受容

「本人のあるがままの姿を受け入れられる」

認知症への深い理解と包容

ステップ3 割り切り

「怒ったりイラついてても仕方がないな…と思える」

接し方が上手になり落ち着く

茶 話 会

7月16日 中央公民館

司法書士・行政書士の浦本みずき先生に、
「なぜ今『終活・相続』なの？」をテーマに講演いただきました。
参加された皆さんは、熱心に耳を傾けていました。

想いを届ける安心終活



- 遺言書という最後のラブレター
- 今日から書けるエンディングノート
- 認知症に備える

茶話会は70歳以上の方の交流会です。会員制になっておりますので、
参加したい方は中央地区社協へご連絡下さい。



申し込み・問合せ

中央地区社会福祉協議会 ☎ 047-442-5145

今後の予定 11月19日(木) 1月21日(木) 3月18日(木) 時間 10時~11時30分

ふれあいサロン

毎回たくさんの方が参加され、おしゃべりや脳トレ、
折り紙、川柳などを思い思いに楽しんでいます。

参加者の歌に合わせて
三味線を弾きました



参加した親子連れ

夏休みなので
来てみました



申し込み・問合せ

中央地区社会福祉協議会 ☎ 047-442-5145

今後の予定 10月22日(木) 11月26日(木) 12月24日(木) 1月28日(木) 2月25日(木)

時間 10時~11時30分 場所 学習室1 利用料 100円

援護グループの活動

駅前つくも会

7月2日（金）道野辺コミュニティセンターにてイベントが開催されました。保健師さんのお話や軽い体操、ビンゴゲームを楽しんだほか、「オキハナ」の皆さんによる「フラガール」や「瀬戸の花嫁」などの曲に合わせたフラダンスを鑑賞しました。



北初富 町組アシスタンスグループ

警察官から詐欺への注意のお話と、携帯へアプリの入れ方を教えてもらいました。

イチ、ニ

サン、シ



警察官も一緒に健康体操



開発した野球盤ゲーム



アプリの入れ方指導



南初富あゆみ会



玉すだれとこきりこ節を見せていただきました。ボッチャ大会では大盛り上がり！3位までの決定戦！皆さんの笑顔がはじけていました。



ボッチャゲームの優勝チームへ



富岡むらさき会

牛乳パックの空き箱に、和紙とフェルトを貼ってめがね入れを作ったほか、保健師さんのお話や軽い体操、ビンゴゲーム、輪投げを楽しみました。



中央第2層協議体事業

地域のつながりの場所 楽しく体を動かしましょう！

ゲームで楽しく体を動かし、おしゃべりをしましょう。屋内なので誰でも、楽しく安全にプレイできます。ルールが分からなくても、高齢の方や車いすの方も楽しめます。皆様のご参加をお待ちしています。

ボッチャとおしゃべりの会



「ボッチャ」は、パラリンピックの種目の一つで、ボールを投げるだけで誰にもできて、とても面白いゲームです。

開催日 2026年11月25日(水)
時 間 開始 1:30～ 受付 1:15～
場 所 中央公民館(集会室)

リアル野球盤と防災講習会



「リアル野球盤」卓上で行う野球盤の基本をそのままに、参加者に動いてもらうという趣旨で考案されたゲームです。

開催日 2027年1月27日(水)
時 間 開始 1:30～ 受付 1:15～
場 所 中央公民館(集会室)

申し込み・問合せ

中央地区社会福祉協議会 ☎047-442-5145

中央楽々体操クラブ



対象者 原則運動制限のない65歳以上
場 所 中央公民館(集会室)
時 間 9:30～11:30
開催日 10月27日(火) 2月19日(金)

内 容 健康のお話、血圧測定、
講師による体操、ストレッチなど

申し込み・問合せ

鎌ヶ谷市役所健康増進課
中央地区担当保健師
☎047-445-1405

健康長寿体操教室



場 所 中央公民館(集会室)
時 間 9:30～11:30
開催日 12月10日(木) 3月4日(木)

内 容 講師による体操、
ストレッチなど

申し込み・問合せ

中央地区社会福祉協議会
☎047-442-5145

編集
後記

今年の夏は酷暑や、再びの熊本大地震、そして千葉豪雨の内水氾濫が起き、被害を身近に感じました。まごころ69号から紙面が大きく変わりました。中央地区社協の活動を明るい感じでいろいろな世代の人に読んでいただけますように頑張ります。