

まずは 認知症を知ろう 9月は認知症月間

区では、特別展示や啓発グッズの配布等を行い、認知症があってもなくても誰もが住み慣れた地域で、自分らしく安心して暮らせるまちづくりを進めています。

令和6年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」と定められています。「認知症月間」を通して正しい理解を深めましょう。

区役所、図書館等での展示

認知症に関する展示、関連資料および認知症普及啓発グッズ（クリアファイル等）の配布を行います。ぜひ、ご来場ください。

会 場	展示期間
区役所 1 階正面玄関	9月11日(金)まで
ゆいの森あらかわ	9月18日(金)まで
尾久図書館	10月9日(金)～11月11日(水)

※休館日等は、各施設のホームページ等をご確認ください



あらかわ遊園観覧車の オレンジライトアップ

あらかわ遊園の観覧車を、認知症普及啓発活動のテーマカラーであるオレンジ色にライトアップします。夜空に輝くオレンジの灯りを、ぜひ、ご覧ください。

期間 9月11日(金)～13日(日)

時間 午後5時30分～8時



認知症を正しく理解し ともに楽しむパートナー

Ⅱ サロンスマイル



認知症サポーター
湯澤泰子さんの声

何か新しいことをやってみたいな、と思ったことが活動をするきっかけとなりました。

講座でも認知症について知る機会がありましたが、実際に認知症サポーターの活動に参加し皆さんと関わっていく中で、「その人のそのまを見る、受け入れる」という考え方になりました。認知症の理解が深まり、私の方が皆さんからいろいろな考え方を教えていただきました。

また、活動後に関わった方から「楽しかった」という言葉を聞くことができて、とても感動し、刺激を受けました。自分の家族の協力もあり、活動に参加し続けることができていますので、感謝しています。

認知症についてネガティブなイメージから、「自分もいつか認知症になるかもしれない。お互い様の活動なんじゃないか」と意識するようになりました。今は、認知症のある人が安心して活動に参加いただけるように、という思いと、一緒に楽しみたい！というパートナーの気持ちでいます。



認知症を知ることから支える輪を広げませんか

認知症サポーター 養成講座

認知症の正しい理解と対応方法を学びます。

期 日 9月30日(水)

時 間 午後1時30分～3時

会 場 南千住駅前ふれあい館
3階洋室1～3

対 象 区内在住・在勤・在学の方

定 員 20人(申込順)

申込み
問合せ 電話で、南千住西部地域
包括支援センター
☎(5604)5710

認知症サポーターステップアップ講座

認知症になってもできる限り自分で選び、決めることができる環境づくりを考えます。

期 日 10月30日(金)

時 間 午後2時～3時30分

会 場 ゆいの森あらかわ2階会議室

対 象 区内在住・在勤・在学で、認知症サポーター養成講座を受講済み・受講予定の方

定 員 20人(申込順)

講 師 権利擁護センターぱあとなあ東京・福田大輔氏

申込み
問合せ 電話で、荒川地域包括支援センター
☎(5855)3323

オレンジ カフェで お待ちしています

認知症のある人やその家族、地域の方等が、コーヒーやお茶を飲みながら交流し、認知症への理解を深める場所です。お互いの経験や悩みを話したり、専門スタッフに相談をしたり、ただの

んびり過ごすだけでも大歓迎です。現在区内では13か所のカフェがあります。お近くのカフェに気軽にご参加ください。詳細は、問合せ先までご連絡ください。



◆区内のオレンジカフェ

名 称	期 日	会 場	費 用	問 合 せ
ケアラズカフェ虹の会	第4(水)	南千住ふれあい館	無料	虹の会・沼倉 ☎(3807)2675
Mカフェ～南6	第3(水)		100円	南千住東部地域包括支援センター ☎(3805)5702 南千住西部地域包括支援センター ☎(5604)5710
Mカフェ～汐入	第2(土)	リバーパーク汐入町会 防災センター	無料	荒川地域包括支援センター ☎(5855)3323
あら茶会 & 1茶会	第2(水)	峡田ふれあい館	無料	町屋地域包括支援センター ☎(3894)3568
まちなかカフェ尾久のはらっぱ支店	第3(木)	尾久の原っぱ	100円	東尾久地域包括支援センター ☎(5855)8513 西尾久地域包括支援センター ☎(3893)3555
まちなかカフェ	第4(月)	荒木田ふれあい館	無料	
ブルースカイカフェ	第2(金)	尾竹橋公園スカイハイツ	無料	グループホームみんなの家・西尾久・戸叶 ☎(5855)7553 まる福ホームクリニック・渡邊 ☎(6807)9810 あべクリニック・近藤 ☎(5615)3020
尾久図書館オレンジカフェひろば	第3(土)	尾久図書館		
みんなの家'sオレンジカフェ	第4(土)	グループホームみんなの家・西尾久		
オレンジカフェわすれな想		まる福ホームクリニック		
オレンジカフェにっぽりんぐ	第2(土)	studio753	100円	東日暮里地域包括支援センター ☎(5615)3171 西日暮里地域包括支援センター ☎(3807)3828
みんなの茶の間	第4(水)	ひぐらしふれあい館		
にっこりカフェ in ひぐらし	第4(土)	西日暮里ふれあい館		

オレンジカフェで医師と話してみませんか

下記の日程については、医師がオレンジカフェに参加します。コーヒーやお茶を飲みながら気軽に話せる機会なので、ぜひ、ご参加ください。※参加費用は上の表に準じます

名 称	期 日	時 間	会 場	問 合 せ
Mカフェ～汐入	9月12日(土)	午後2時～3時	リバーパーク汐入町会防災センター	南千住東部地域包括支援センター ☎(3805)5702
尾久図書館オレンジカフェひろば	10月17日(土)	午後2時～3時45分	尾久図書館	東尾久地域包括支援センター ☎(5855)8513
まちなかカフェ	10月26日(月)	午後1時～2時30分	荒木田ふれあい館	町屋地域包括支援センター ☎(3894)3568

地域で一緒に 活動しませんか チームオレンジ

認知症サポーターが中心となり、オレンジカフェ等の活動を通じて、認知症のある人とともに安心して暮らせるまちづくりを目指すチームです。チームオレンジの活動に興味がある方は、お住まいの地域包括支援センターに相談してください。

同じ悩みを持つ 仲間が待っています 家族会

認知症のある人や介護する家族等と一緒に考え、支え合い、交流し合うグループです。お悩みや本音を受け入れてくれる空間が広がっています。詳細は、お問い合わせください。

銀の杖（荒川区認知症の人を支える家族の会）

対 象 認知症のある人を介護している方、経験者、関心のある方

問 合 せ 江口 ☎(3800)3346

オヤジの会（荒川区男性介護者の会）

対 象 認知症のある人を介護している男性、関心のある方

問 合 せ 神達 ☎090(8949)0500

介護者安心サポート「結」

対 象 家族を介護している方等

問 合 せ 松村 ☎090(9340)9395

いつまでも 元気で暮らし続けるために

オレンジカフェに出かけたり、チームオレンジと一緒に活動したりするためには、自身の健康維持が大切です。これからも元気で活動をしていくために、今の自分の体の状態をチェックしてみませんか。

フレイルってご存じですか？

フレイルとは…
年齢に伴って、筋力や心身の活力が低下した状態のことです。早めに気づいて対策することで、健康な状態に戻ることができます。

右の二次元コードをスマートフォンで読み込むとフレイルチェックができます。



簡単なチェックリストで運動・栄養・お口・閉じこもり・認知症・うつなどの健康状態がわかります！

問 合 せ 指定があるもの以外は、高齢者福祉課介護予防事業係
☎内線2666