

いきいき！ちいき！通信

令和6年9月
長月

お問い合わせ：

北秋田市北部地域包括支援センター

北秋田市花園町 16 番 1 号 0186-67-8020

去年は猛暑の9月でした。

今年はいくらか暑さが落ち着いてほしいですね。

9～10月の行事紹介



七座公民館
夏休み中のお孫さんも一緒に🍉

心と体の健康教室「はびっと」



綴子公民館	9/9(月)	10/7(月)
七日市公民館	9/10(火)	10/8(火)
沢口公民館	9/12(木)	10/10(木)
七座公民館	9/13(金)	10/11(金)
坊沢公民館	9/30(月)	10/21(月)
栄公民館	9/26(木)	10/24(木)

時間⇒13：30～15：00

※七座のみ 10：00～11：30



まちかどカフェ

認知症カフェ

「まちかどカフェ」



○参加者の交流、
認知症についてのお話や体操等

9/18(水) 10/16(水)

10：00～11：30

コムコム 2階 創作スタジオ

介護者ほっとカフェ

「くーらーくーる」



○情報提供、介護相談、語らい等

9/17(火) 10/15(火)

10：00～11：30

コムコム 2階 創作スタジオ

どの行事も参加費無料、申し込み不要です。ぜひお越しください！

『共に生き ともに歩もう 認知症』

9月21日は世界アルツハイマーデー（上記はその標語）です。

今年の1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」（認知症基本法）が施行されました。認知症の人が尊厳をもち、希望をもって暮らせる社会の実現に向けて、国の認知症へのこれからの取り組みをあきらかにした法律です。誰もが認知症の正しい知識をもち理解することで、偏見や差別がなくなり、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を目指しています。

認知症になると、「何もわからない」「何もできない」と思っていますか？認知症になっても、自分らしく暮らしていくことができます。

～自分らしく生きていくための3つのヒント～

1. からだが少しずつおとろえていくことに備える

→年齢と共にからだはおとろえていくものです。記憶力や判断力の低下もその一つです。

2. 認知症になるかもしれないことに備える

→生活習慣病の予防や人との交流、趣味を楽しみましょう。

また、自分の意思を家族に伝えておくことも備えになります。

3. 早めの相談・受診につなげる

→正確な診断が分かることで、適切な治療や介護を受けることができます。



認知症と診断されても、生活が急に変わるわけではありません。備えることは、認知症とともに自分らしく暮らせる希望ある社会の実現につながります。

参考：『公益社団法人認知症の人と家族の会』ホームページ

《お知らせ》

世界アルツハイマーデー関連イベントが行われます！

日時：9月21日（土）午後1時30分～4時頃まで（予定）

場所：イオンタウン鷹巣内

ケアプランセンターひだまり斜向のイベントスペース

内容：脳年齢測定、希望大使の動画上映、パネル展示 などなど！

地域包括支援センター職員もお待ちしております！

ぜひ足を運んでみてください😊

主催：ケアプランセンターひだまり

