

チームオレンジについて

認知症の方や家族の困りごとの支援ニーズと認知症サポーターを結びつける取り組みをチームオレンジと言います。過去に中部地域包括支援センターで若年性認知症の方への支援として「歩こう会」を実施しました。チームメンバーは、認知症ステップアップ講座の受講が必要です。

- ※ 認知症サポーター：認知症サポーター養成講座の受講者で地域の見守り役
- ※ 認知症ステップアップ講座：開催については広報おたるでお知らせします。



【担当者の話】

介護保険のデイサービスは、他の利用者との年齢差があり、サービス内容もご本人にふさわしくありませんでした。「歩こう会」では、小樽の街並み、季節の移りかわりに触れ、約45回一緒に歩きました。

小樽にお住まいの若年性認知症の方の声

このまま
ここで生活していきたい

自分のことができなくなっていくので子どものことが心配

認知症の方は、生活の様々な場面で暮らしにくさを抱えています。

周囲のちょっとした手助けがあれば認知症の方や家族はもっと安心して暮らしていくことができます。

認知症になっても、介護する側になっても、だれもが笑顔で過ごせる街にしましょう。



認知症とともに生きる希望宣言

1

自分自身がとらわれている常識の殻を破り、
前を向いて生きていきます。

2

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、
社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3

私たち本人同士が、出会い、つながり、
生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、
身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

5

認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、
暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。



「認知症とともに生きる希望宣言」は、
わたしたち認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、
体験と想いを言葉にし、それらを寄せ合い、
重ね合わせる中で、生まれたものです。

今とこれからを生きていくために、一人でも多くの人に
一緒に宣言をしてほしいと思っています。

この希望宣言が、さざなみのように広がり、
希望の日々に向けた大きなうねりになっていくことを
こころから願っています。

それぞれが暮らすまちで、そして全国で、
あなたも、どうぞごいっしょに。

日本認知症本人ワーキンググループ

代表理事 ◆ 藤田和子

わたしたちは、「認知症とともに生きる希望宣言」をもとに、
全国で「希望のリレー」プロジェクトを展開していきます。

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ
hope@jdwg.org ◆ <http://www.jdwg.org>

JDWG

1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。

- ◆「認知症になったらおしまい」では決してなく、よりよく生きていける可能性を私たちは無数に持っています。
- ◆起きている変化から目をそらさず、認知症に向き合いながら、自分なりに考え、いいひと時、いい一日、いい人生を生きていきます。

2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

- ◆できなくなったことよりできること、やりたいことを大切にしていきます。
- ◆自分が大切にしたいことを自分なりに選び、自分らしく暮らしていきます。
- ◆新しいことを覚えたり、初めてのこともやってみます。
- ◆行きたいところに出かけ、自然やまちの中で心豊かに暮らしていきます。
- ◆働いて稼いだり、地域や次世代の人のために役立つことにもトライします。

3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわかちあわせ、元気に暮らしていきます。

- ◆落ち込むこともありませんが、仲間に出会って勇気と自信を蘇らせます。
- ◆仲間と本音で語り合い、知恵を出し合い、暮らしの工夫を続けていきます。

私たちは、認知症とともに暮らしています。

日々いろんなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。

次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意志をもとに

「認知症とともに生きる希望宣言」をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、そしてよりよい社会と一緒につくっていこうという人の輪が広がることを願っています。



4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちに、身近なまわしを見つけ、一緒に歩んでいきます。

- ◆自分なりに生きてきて、これから、最期まで、自分が人生の主人公です。
- ◆自分ではわからないこと、暮らしにくさや必要なことは何か、どう生きていきたいかを、自分なりに伝え続けていきます。
- ◆私たちが伝えたいことの真意を聴き、一緒に考えながら、未来に向けてともに歩んでくれる人たち（知り合いや地域にいる人、医療や介護・福祉やいろいろな専門の人）を身近なまわしの中で見つけます。
- ◆仲間や味方とともに私が前向きに元気になることで、家族の心配や負担を小さくし、お互いの生活を守りながらよりよく暮らし続けていきます。

5 認知症とともに生きている体験の工夫を活かし、暮らしやすいがまを一緒につくりていきます。

- ◆認知症とともに暮らしているからこそ気づけたことや日々工夫していることを、他の人や社会に役立ててもらうために、伝えていきます。
- ◆自分が暮らしやすい暮らし、人としてあたり前のことが守られているか、私たち本人が確かめ、よりよくなるための提案や活動を一緒にしていきます。
- ◆どこで暮らし、いても、わがまちが年々よりよくなることを確かめながら、安心して、希望を持って暮らし続けていきます。

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

認知症とともに生きる 「希望大使」、誕生

認知症になっても何もわからなくなる、何もできなくなるわけではありません。わかること、
できることはたくさんあります。どのように生きるかを選択するのは、あなた自身です。



丹野智文
認知症高齢者支援員 46歳

希望の輪を
広げたい。



香取治子
認知症上級研修員 74歳



柿下秋男
認知症高齢者支援員 64歳



山田裕子
認知症高齢者支援員 61歳



菅原平
認知症高齢者研修員 77歳

「認知症とともに生きる希望宣言」

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわか立させ、元気に暮らしていきます。
- 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
- 5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

認知症初期集中支援チーム

認知症の早期発見・早期対応の支援として認知症初期集中支援チームを設置しています。

対象：40歳以上で認知症が疑われる人、
認知症の人で医療や介護サービスを受けていない人、
適切な介護サービスに結びついていない人、
介護サービスが中断している人など

内容：地域の医師と医療・介護の専門職がチーム
（認知症初期集中支援チーム）となって
ご相談に対応し、医療や介護サービスに
つなげる支援を実施

認知症の疑いがあり、ご飯を食べていない方がいました。

地域包括支援センターの職員が何度も訪問し、その方とお話ができる関係を築いていきました。

支援の結果、ご飯が食べられるよう配食サービスを利用することになり、認知症の診断も受け、介護施設入所に至りました。



認知症の相談窓口について(総合)

地域包括支援センターは、高齢者の総合的な支援を行う窓口で、保健師、看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどがご相談に応じます。お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター

名称		電話番号	担当地域(町名)
センター住所		FAX番号	
小樽市東南部地域包括支援センター		TEL : 51-2301	朝里、朝里川温泉、桂岡町、桜、新光、新光町、銭函、張碓町、春香町 船浜町、星野町、望洋台、見晴町
〒047-0154	朝里川温泉2丁目692番地109	FAX : 52-1142	
小樽市南部地域包括支援センター		TEL : 61-7268	有幌町、住吉町、住ノ江、入船、松ヶ枝、最上、信香町、若松、奥沢、 天神、新富町、真栄、築港、勝納町、若竹町、潮見台、天狗山
〒047-0008	築港11番5号 (ウイングベイ小樽5番街1階)	FAX : 61-7269	
小樽市中部地域包括支援センター		TEL : 24-2525	港町、堺町、東雲町、相生町、山田町、花園、色内、稲穂、富岡、緑、 錦町、豊川町、石山町、手宮、末広町、梅ヶ枝町、清水町、 長橋1・2丁目
〒047-0032	稲穂2丁目22番1号 (小樽経済センタービル1階)	FAX : 24-2575	
小樽市北西部地域包括支援センター		TEL : 28-2522	赤岩、忍路、オタモイ、幸、塩谷、祝津、高島、長橋3～5丁目、 桃内、蘭島、旭町
〒048-2671	オタモイ1丁目20番18号 (特別養護老人ホームやすらぎ荘内)	FAX : 28-2523	

認知症の相談窓口について(家族向け)

小樽認知症の人を支える家族の会

奇数月の第2金曜日(13:30～15:00)に小樽市総合福祉センター内で相談に応じています。

(事前連絡先 TEL : 090-7050-4408 又は TEL : 0134-33-7300)

北海道若年認知症の人と家族の会

TEL : 011-205-0804 TEL : 090-8270-2010

(火曜日～木曜日、祝日・年末年始を除く。10:00～15:00)

若年性認知症の電話無料相談

TEL : 0800-100-2707

(月曜日～土曜日、祝日・年末年始を除く。10:00～15:00)



認知症の相談窓口について(医療機関)



北海道から「認知症疾患医療センター」の指定を受け、認知症の診断と対応、専門医療相談などを行っている市内医療機関を紹介します。

小樽市立病院 認知症疾患医療センター

TEL : 0134-25-1211

住所 : 小樽市若松1丁目1番1号

認知症疾患医療センター 島田脳神経外科

TEL : 0134-22-4310

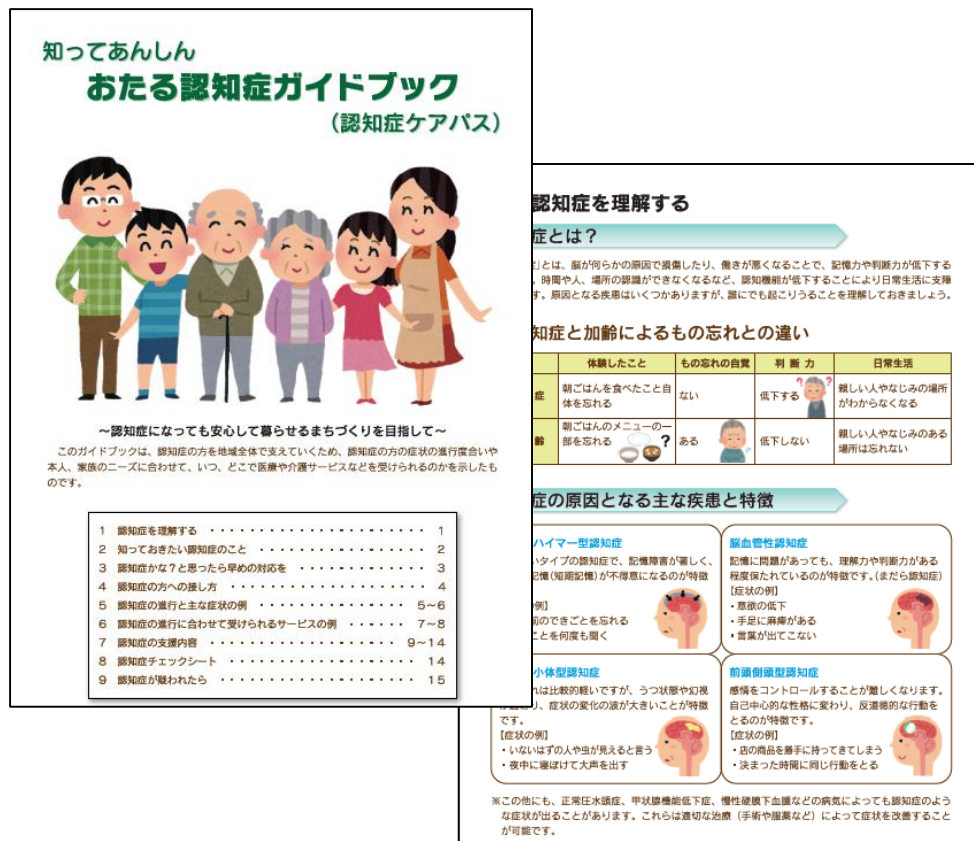
住所 : 小樽市錦町1番2号



※かかりつけ医がいる場合は、まず、かかりつけ医に相談しましょう

知ってあんしん おたる認知症ガイドブックについて

認知症の方を地域全体で支えて
いくため、認知症の方の症状の進
行度合いや本人、家族のニーズに
合わせて、いつ、どこで医療や介護
サービスなどを受けられるのか、ガ
イドブックを作成しました。
地域包括支援センターなどでも
配布しています。
ぜひ、ご利用ください。



認知症サポーター養成講座



小樽市では、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り支援する応援者「認知症サポーター」を一人でも多く増やし、“認知症になってもだれもが安心して暮らせるまち”を目指して、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。
受講を希望される場合は、お気軽にお申し込みください。

- ★対象★ 町内会等の地域団体、職場、学校、お友達同士の集まりなど
- ★人数★ 原則10名以上の団体、グループ ※10名未満でもご相談ください
- ★時間★ 90分
- ★受講料★ 無料（テキスト代もかかりません）
- ※会場は受講者側でご用意ください。

- ★申込方法★ 日時、場所、人数等を市福祉保険部福祉総合相談室地域包括ケアグループ（Tel32-4111内線313）までお知らせください。

※詳細は小樽市ホームページも御確認ください。



認知症サポーター養成講座



34分
DVD

認知症カフェ（小樽オレンジかふえ） について

認知症の方とその家族が情報交換する、地域住民と交流するなど、誰もが気軽に集い合える場です。

皆さんで温かいコーヒーを飲みながら情報交換をして、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。



令和4年度の認知症カフェ（小樽オレンジかふえ）は4か所ありますが、新型コロナウイルスの感染状況等により、中止となる場合があります。

詳しくは、市福祉保険部福祉総合相談室地域包括ケアグループにお問合せください（TEL32-4111内線313）。

令和4年度の認知症カフェ（小樽オレンジかふえ）について

ほほえみカフェ店

- ・NPO法人ほほえみ小樽音楽療法研究会が運営。
- ・「まちづくり」「通いの場」として信香会館で開催。
- ・沢山の方の交流の場になっている。



令和4年度の様子

わいわい店

- ・北西部地域包括支援センターが運営。
- ・地域の会場へ出前で開催、地域の方の交流の場になっている。



令和4年度の様子

暖(はる)カフェ店

- ・社会福祉法人ノマド福祉会が運営。
- ・商店街の一角に位置し、本人・家族・関係機関が共同して歩み始める場所を提供している。



令和4年度の様子

築港店

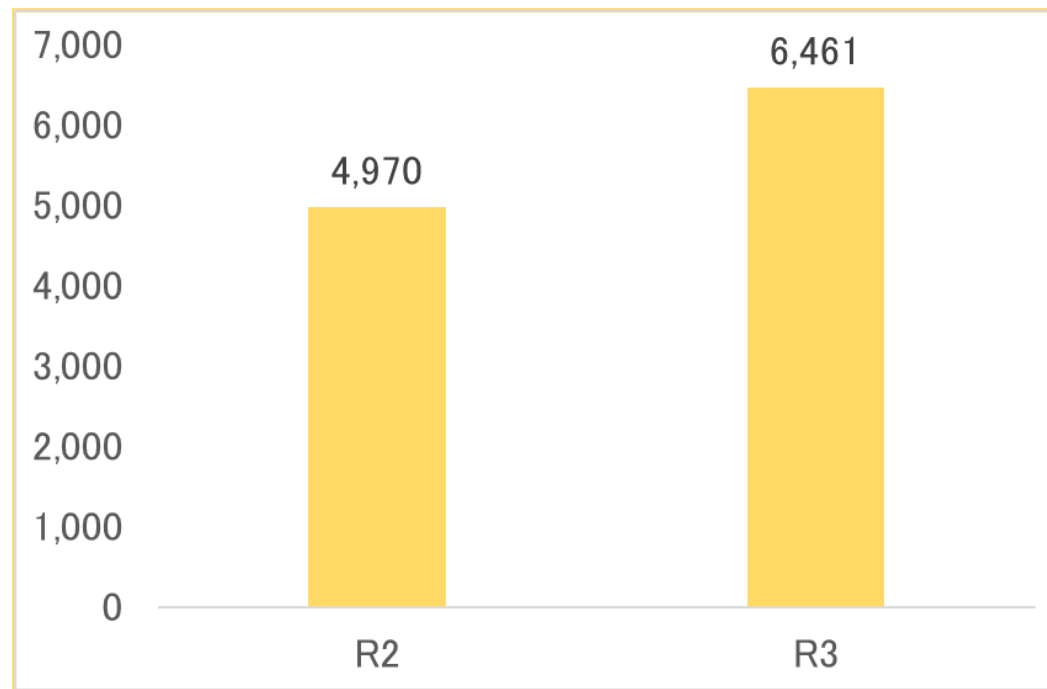
- ・南部地域包括支援センターが運営。
- ・介護者同士が悩みを共有できる席を設け、専門職も加わり、介護負担の軽減にもつながっている。



令和4年度の様子

地域版介護予防教室

- お住まいの近くの町内会館等で、ボランティアである介護予防サポーターが、自主的に運営する介護予防教室（市内23教室）
- 対象：65歳以上の方
- 内容：ストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動、脳トレなど



（延べ参加人数）

委託型介護予防教室（シニアからだづくり教室）

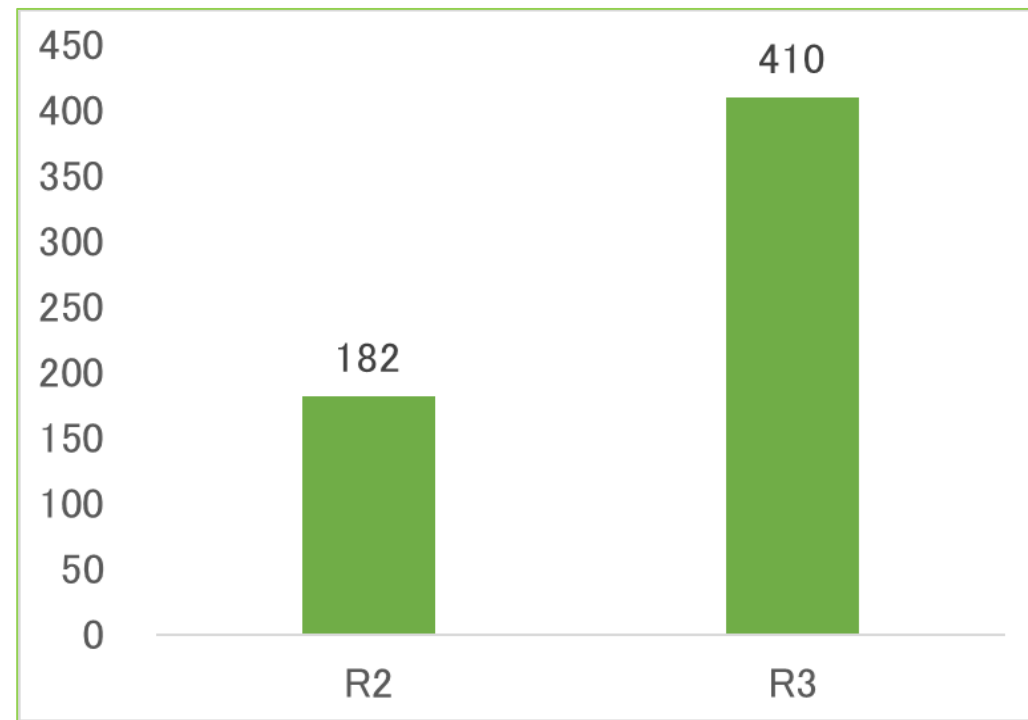
- 民間事業者に委託し、運動施設等でインストラクターなどが健康づくり・介護予防のための運動をお伝えします。
- 対象：65歳以上の方
- 内容：ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など



フィットネスクラブ・
ソプラティコ小樽



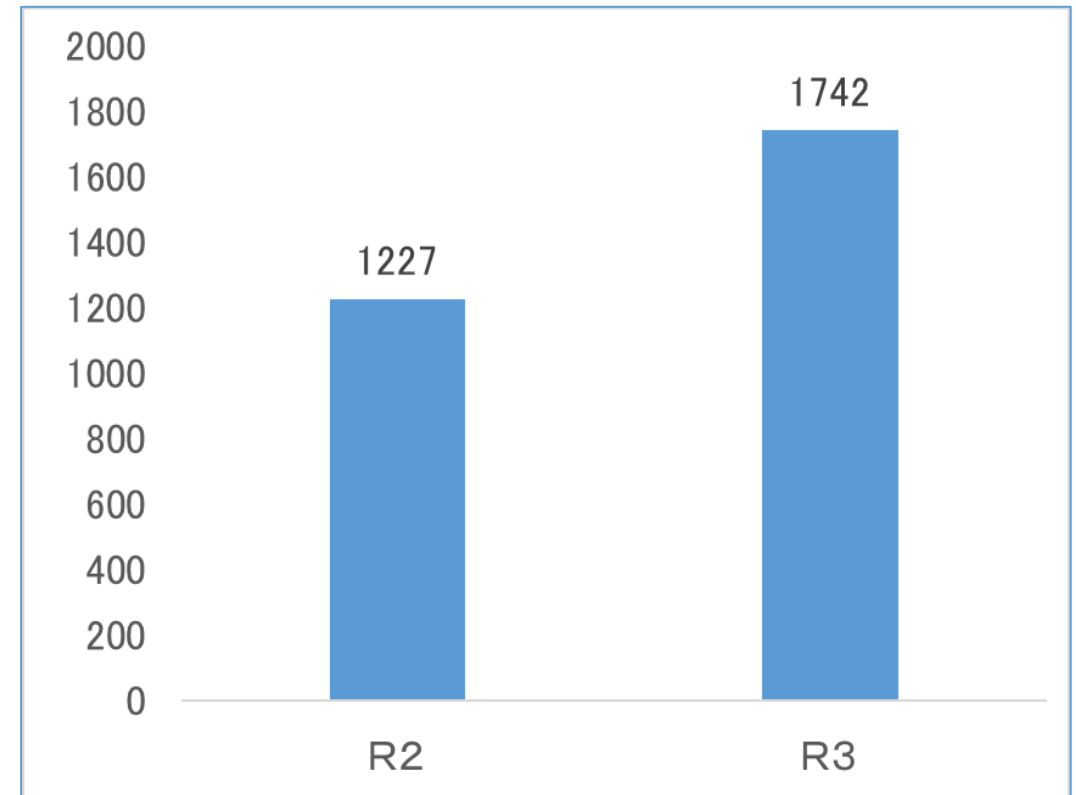
サンフィッシュ
スポーツクラブ



（延べ参加人数）

認知症予防教室

- 杜のつどいに委託しています。
4つの認知症予防教室があります。
- 対象：65歳以上の方
- 内容：簡単な計算や読み書き、ぬり絵、
間違い探しなど



(延べ参加人数)

教室の詳細については、杜のつどい事務局(TEL: 22-0028)にお問合せください。

市立小樽図書館のエントランスで、
「読む・知る・認知症2022」の展示を10月1日
(土) から10月10日 (月) まで行っています。
図書館にもお越しください。

