



高齢者総合相談窓口  
(前原・中野木地区)  
TEL:047-403-3201  
平日：9:00～17:00

## 認知症の理解と対応

高齢化率が年々高くなってきている昨今、高齢者の4人に1人が認知症になると言われており誰でも認知症になる可能性があります。認知症になると、出来ていたことができなくなるなど、不安な事も増えていきます。そのような姿を見た介護者は「どうして?」「なぜ?」と思う事も多いと思います。認知症は適切な対応ができると症状が安定し、穏やかに過ごす事も期待できます。

## 対応をする時のポイント3つ

### 上手に合わせよう

話が真実と異なっても上手に合わせて気持ちに寄り添いましょう。「さすがだね」など相手を尊重した声掛けも大切です。

### 目先の事に振り回されない

認知症は日々の症状が変化します。本人の気持ちや困り事も変化します。変化を見守りながら気長に対応しましょう

### 一人で抱え込まない

お手伝いが必要になったら、周りを頼りましょう。介護者にとって頼れる存在がいることは、気持ちにゆとりができます。



困り事がありましたら、家族だけで悩まずに、民生委員や地域包括支援センターにご相談ください。また、サロンなどに参加し愚痴を聞いてもらいストレスを溜めないようにすることも大切です。



# 健康づくりをしませんか？



## まえばら健康ウォークラリー～参拝ウォーク～のご案内

春の暖かい陽気に誘われて、健康づくりをしませんか？  
まえばら健康ウォークラリーは、お散歩コースの600mから長いコースは約5kmコースを選んで、御嶽神社を目指します。ご興味のある方は是非ご参加ください。

**開催日** 5月14日・6月11日・7月9日 9月10日・10月8日  
※毎月第2火曜日開催。8月はお休みです。

**受付時間** 9:30～10:00

**集合受付** アルビス前原中央公園（自治会館隣）  
前原地域包括支援センター  
※申し込み不要・雨天中止



【問い合わせ先】前原地域包括支援センター

## みたけ神社カフェの ご案内

### 令和6年3月オープン



令和6年3月に「地域のコミュニティカフェ」としてオープンスタイルのカフェを始めました。

どなたでも参加でき、参加者の協力のもとで運営する、セルフスタイルの形式です。青空のもと、お茶やコーヒーを飲みながら楽しめます。

～気軽におしゃべりにいらしてください～

**開催日** 毎月第2火曜日・第4水曜日 ※雨天中止

**開催時間** 10:00～12:00

**場所** 御嶽神社 境内（船橋市前原東5-43-1）



主催：前原地区地域ケア会議構成員  
問い合わせ先：前原地域包括支援センター（047-403-3201）

メニュー  
コーヒー（お菓子付）  
紅茶（お菓子付）  
お茶（お菓子付）  
各100円