

# 認知症の人にやさしいまちづくりのために

超高齢社会を迎え、ニュースでも認知症についての話題が増えています。「認知症は誰にでも訪れる可能性のある病気で、他人事ではない」という意識を持って、さりげない手助け・見守りを心がけていくことが認知症の人や家族を支えます。

地域のみなさんの理解と支えがあれば、認知症をはじめ何らかの病気や障害がある人も介護する家族も、安心してまちに出て、自分らしい暮らしを続けることができます。

必要なのは専門的な知識や技術ではなく、さりげない手助けや見守り、声かけです。あなたのちょっとした勇気ややさしさが、多久を安心で安全なまちにする力になります。

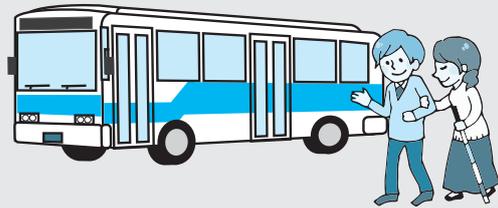
## ☆あなたにも今日からできる、例えばこんなこと…

近所の人と日常的に  
笑顔であいさつ



ゆっくりペースに合わせる  
心のゆとりを

困っていそうな人を見かけたら  
正面から声をかける



## ☆「ちょっと変だな」と感じたら多久市地域包括支援センターへ！

「虐待かも…?」「近所でみかけるあの人は認知症かも?」「最近あの人をみかけない」など、ちょっと変だなと異変を感じたら、お気軽に多久市地域包括支援センターへご相談ください。何もなければ、それにこしたことはありません。少しの気づきと勇気をもって相談し、みんなで助けあいましょう。

## ☆見守りのポイント

- 昼間でも雨戸が閉まっている、夜になっても明かりがつかない
- しばらく姿をみかけない
- 家や庭の様子が荒れている
- 新聞や郵便物がたまっている
- 怒鳴り声や泣き声、大きな物音などがする
- 天候が悪いのに長時間外にいる
- 目的なく歩き回っているようだ
- 不審な業者などが出入りしている
- 季節に合わない服を着ていたり、汚れていたりする

見守りや声かけで異変を感じたり、ちょっと相談してみようかと思われたら…

多久市地域包括支援センター ☎75-6033へ ご連絡ください。



■ **げんきアップさー来る**  
**きんぎょコース** (毎週金曜日)  
 ■日時 4月1日・8日・15日・22日  
 5月6日・13日・20日・27日  
 ■【初心者】 13時30分～14時30分  
 ■【経験者】 14時45分～15時45分  
 ■場所 スポーツぴあ(ゆめひろば)

■ **げんきアップさー来る**  
**もりりコース** (毎週木曜日)  
 ■日時 4月7日・14日・21日・28日  
 5月12日・19日・26日  
 ■【初心者】 9時30分～10時30分  
 ■【経験者】 10時45分～11時45分  
 ■場所 スポーツぴあ(ゆめひろば)

4・5月の主な行事