



# 中央西地域包括支援センターだより

朝晩は過ごしやすくなってきました。  
気温の変化もあり体調を崩しやすい時期です。ご自愛のうえお過ごしください。

～～9月は世界アルツハイマー月間～～

 今月のテーマは『認知症の方の社会参加』 についてです。

認知症は誰もがなりうる可能性があります。  
認知症＝（イコール）すぐに何もできなくなるわけではありません。  
認知症になっても、自分らしく地域で生活している方がたくさんいます。その方の想いを尊重した社会参加ができるといいですね。

## 社会参加の例



趣味活動



スポーツ活動



就労



福祉ひろばや公民館  
への参加



町会・地域活動



ボランティア活動

物忘れや認知症になったとしても、できることはたくさんあります。  
続けられるとよいですね。

## まつもとミーティングに参加しませんか？

まつもとミーティングとは、認知症の方本人とその家族、その他一緒に活動したい仲間が集まり、本人だからこそその気づきや意見を本人同士で語りあったり、「集まって楽しい!」「一緒に〇〇したい!」という思いを実現する集いの場です。

### まつもとミーティングでの語り合いのひとコマ



認知症だって周りにはあまり言いたくなかったけど、言ったら助けてくれたようれしかった

できないこともあるけど、自分で工夫したり家族に助けてもらってるよ

早く来られるといいね  
顔見知りにも  
友達にもなれるね

自分は口下手だから話ができないけど、聞いてるだけでもここに来たいよ

ここに来ると安心して話ができるね

もっとたくさんの人に知ってもらって、来てもらいたいね

認知症の方の家族の声はこちらから



「行ってみたい」「もう少し詳しく知りたい」という方はお近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください

### 成年後見相談会のお知らせ

司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します

日時：10月24日(火) 午後1時30分から4時40分(要予約)  
会場：松本市役所 本庁舎 北別棟 1階 相談室1

#### 【予約・お問い合わせ先】

松本市高齢福祉課 福祉担当(電話：34-3237)  
またはお近くの地域包括支援センターまで

中央西地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）  
電話 38-3310 FAX32-3060