

出かけたい、話したい

認知症カフェ	認知症の方とその家族、認知症に関心のある方が、どなたでも自由に過ごせる居場所です。
	オレンジカフェ（波津） 第3日曜日 10時から15時 参加費 600円 （昼食代。お茶のみなら100円）
	みどりカフェ（細江） 第1金曜日 10時から12時 参加費 100円
	各地区の地域包括支援センター 6ページ
ふれあい・いきいき サロン	身近な地域で開催され、認知症の予防や生きがいづくりにつながり介護予防効果が期待できます。月1回程度、公民館等で開催されています。
	社会福祉協議会 52-3500
居場所 （ちょっとら処） 令和2年2月末現在	高齢者の外出の機会を増やし、元気で過ごすための介護予防の出かける場です。開催時間内なら「いつ来ていつ帰っても良い、何をして過ごしても良い」参加者にとって自由な居場所です。
	風 毎月15日 10時から11時30分 商工会議所2階 〒421-0523 波津 691-2
	はぎま 毎月第1水曜日 10時から11時30分 相良清風園 〒421-0508 西萩間 695-6
	しずなみ 月曜～金曜日 9時30分から11時30分 旧デイサービスセンター静波 〒421-0495 静波 1430-1
	社会福祉協議会（生活支援コーディネーター） 52-3500
認知症と診断された人による 本人ミーティング	認知症に関して心配していたり、認知症に関して疑問や不安のある人が、安心して話が来たり、自分だけではない気持ちの共有をするために実施します。
	長寿介護課 23-0076

認知症予防教室など

いきいき脳トレ学習塾（認知症予防） 脂肪燃やして筋力アップ教室（運動） 味菜くらぶ（低栄養予防）	65歳以上の元気な高齢者を中心に、健康でいきいきと自分らしく生活できるよう、介護予防に取り組んでいただくための事業です。
	健康推進課 23-0024
らいふサポーター養成講座	地域のちょっとした困りごとへのお手伝いのために、支援をする際の注意点や介護予防についての基礎知識や技術を学び、仲間づくりをする講座です。
	社会福祉協議会 52-3500



介護や支援を受けたい

要支援・要介護 認定の申請	本人や家族が申請できます。 申請後に調査員が訪問し、本人の心身の状況を調査します。 その後、介護認定審査会で審査、判定が行なわれ、要介護度が決まります。
	(受付窓口：さざんか内 長寿介護課、相良庁舎内 市民課相良窓口係)
	長寿介護課 23-0076

住まい

介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常に介護が必要で、自宅では介護が出来ない方が対象の施設です。食事、入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。
認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	要支援2以上で認知症があり、共同生活が出来ることが対象です。施設に入居して、食事、入浴、排泄などの介助を受けながら日常生活を送ります。少人数で個々に合わせた生活や活動ができます。
ケアハウス	住宅事情や、家庭環境等により家族との同居が困難な人などが、低額の利用料で日常生活の援助を受けながら生活を送ることができます。
有料老人ホーム	食事の介助や居室の掃除など日常生活の介護や生活介護サービスを受けられる、民間経営の高齢者施設です。原則 60 歳以上が対象者です。

生活支援

家事支援（自費）	買い物や掃除、洗濯のほか、特技を活かしたサービスを提供し、暮らしのお手伝いをします。 シルバー人材センター 52-5080
配食サービス	食事の調理が困難な一人暮らし高齢者等に食事を提供し、食生活の改善や安否確認を行ないます。★所得要件があります。★自費の利用も可能です。 社会福祉課 23-0074
あるたす	バスの乗降支援やゴミ出しなど、高齢者の「ちょっとした困りごと」への支援をします。 社会福祉協議会 52-3500

見守り、介護者の支援

高齢者等見守り ネットワーク	高齢者等の異変に気づいたときに、早期に必要な支援につなげます。銀行やコンビニなど、高齢者が利用する様々なお店が協力し、認知症の方だけでなく全ての市民が安心して生活できるように見守っています。 社会福祉課 23-0074
徘徊が心配 高齢者等早期発見 SOS システム	認知症などにより行方不明になる前に、本人の行動範囲などを家族が事前登録（申請）しておくことで、捜索の支援を行なう制度です。同報無線や、まきのほら Tea メールなどを活用します。 社会福祉課 23-0074



みまもりシールを
配布中!!

GPS 購入等の補助	徘徊の見られる認知症高齢者を介護している家族が、機械のレンタルや購入費用についての補助を受けられます。
	社会福祉課 23-0074
介護者の集い	介護をしている家族同士が、介護方法や悩みについて話しながら交流する場です。年に4回ほど開催しており、笑いを取り入れたストレス解消講座など様々な内容を企画しています。
	各地区の地域包括支援センター 6 ページ
介護者 リフレッシュ旅行	市内で介護認定を受けた方を在宅で介護している方を対象に、日帰り旅行を企画しています。

認知症の人を支える

認知症サポーター	認知症の人が地域で暮らし続けることができるよう、温かく見守っている人たちです。養成講座を受けた子どもから大人まで、市内には4,313人(令和2年2月末現在)のサポーターがいます。	
	長寿介護課 23-0076	
チームオレンジ	認知症の人や家族の困りごとなどの手伝いを、チームを組んで活動します。メンバーは集いの場やちょっとしたお手伝いなどで「声かけ」を意識して実施中です。	

権利を守る

日常生活自立支援事業	福祉サービスの利用に関する相談や、契約、金銭管理のお手伝いなど、できるだけ不安の少ない生活を送れるように支援します。経済面で暮らしに不安のある高齢者や、20歳以上で障がいのある方が対象です。
	社会福祉協議会 52-3500
成年後見制度	認知症などで判断能力が不十分になったときに、生活や介護に関する手続き、契約、財産管理などを本人に代わって行なう、支援者を選任する制度です。司法書士などの法律家や各地区の地域包括支援センターにご相談ください。
	各地区の地域包括支援センター 6 ページ

認知症の対応に困っている

認知症の方への対応や、認知症が心配な方の受診支援などを、介護・医療・福祉職が支援する「認知症初期集中支援チーム」があります。

このような方は、まず地域包括支援センターや長寿介護課(6ページ)へご相談ください。

- 認知症と診断されていないが、認知症が疑われる(病院へ受診していない)
- 認知症による症状が強く、どのように対応したらよいのか困っている
- 介護保険サービスを使っていない

