

9月は認知症の理解をすすめる「世界アルツハイマー月間」です!

認知症は「65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍」と推計され、大変身近でだれもがなりうる病気です。

周りの人の正しい理解とちょっとした心遣いで認知症の方とご家族は安心して暮らすことができます。市内には認知症に関する情報リーフレットの設置や交流の場がありますのでぜひ活用ください。

◎情報リーフレット「認知症になっても安心して暮らせるまち・あびこ」

認知症が気になった時に相談できる市内の医療機関や予防・介護に役立つ情報を掲載しています(市内公共施設・医療機関などに設置、市ホームページにも掲載)。



◎認知症の予防に役立つイベントや情報が集まる交流の場

4月から月1回、市内2カ所で開催しています。認知症の方・ご家族、地域の住民の方、だれもが気がねなく過ごせるカフェです。*予約不要、当日直接会場にお越しください(飲食費は実費負担)。

縁が和茶屋 cocokara

場所 けやきプラザ1階「福祉ショップ&軽喫茶ばぼら」(本町3の1の2)
日時 基本毎月第3月曜日午前10時30分～午後3時(近日は、9月26日、10月17日、11月21日)
☎ 我孫子市社会福祉協議会 ☎7184-1539(当日は☎080-2121-0374)

てんのうだい おれんじカフェ

場所 セントケア我孫子デイサービスセンター(天王台4の5の1シャトー天王台1階)
日時 基本毎月第4水曜日午後5時～8時(近日は9月21日、10月26日、11月23日)
☎ セントケア我孫子デイサービスセンター ☎7181-7580

◎街中の応援者「認知症サポーター」

認知症サポーターステッカー

認知症の人やその家族を支え見守る応援者(認知症サポーター)がいる市内の協力店舗が掲示しています。



オレンジリング

認知症サポーター養成講座を受講した方が応援者の目印として腕などに身につけています。



市ホームページの「認知症に関する相談・支援」にも情報を掲載しています。

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

▲QRコード

募集 ヒューマンフェスタ2016あびこ 事前予約イベント参加者

募集

楽しみながら人権について考えるイベント「ヒューマンフェスタ」のメイン企画として、絵本から飛び出したような世界を音楽で表現することで人気の「ロバの音楽座」がやって来ます。いつもと違う空間を親子で一緒に過ごしながら、人権について考えてみませんか。



▲ロバの音楽室

日にち 11月19日(土) **場所** アビスタホール **費用** 無料

◎ロバの音楽座と音さがしワークショップ「身近なもので楽器を作っていっしょに演奏しよう！」

時間 午前10時30分～正午(受付10時15分～)
対象・定員 保護者1人と未就学児、40組※応募者多数の場合は抽選
持ち物 はさみ、上履き、1組につき1リットル牛乳パック容器1個(切り開かないもの)

◎ロバの音楽座「愉快的コンサート」

時間 午後1時20分～3時(受付1時～)
対象・定員 保護者1人と未就学児、140人※応募者多数の場合は抽選
持ち物 上履き

応募方法 9月30日(金)必着で往復ハガキ。◎**往信面**…ワークショップ、コンサートいずれかのイベント名(両方希望の場合はそれぞれ応募、1枚のハガキに両方応募は不可)、郵便番号、住所、参加保護者氏名、参加未就学児名(年齢)、電話番号 ◎**返信面**…保護者の宛先(住所、氏名)を明記。*応募ハガキ1枚に複数組の申し込みは無効*事前に知らせておきたいこと(車椅子使用など障害の状況、参加にあたり心配なことなど)があれば、応募ハガキに備考として記載*抽選結果は10月中旬に返信用ハガキで送付
*詳しくは市ホームページをご覧ください。

応募先・☎ 〒270-1192市役所社会福祉課ヒューマンフェスタ係(住所省略可)・内線432

楽ポール
ウォーキング教室
足腰に自信のない方、認知症を予防したい方の為に

楽高齢者のための
なないろいきいき教室
講演「失敗しない高齢者施設の選び方」

ふくしフェスタ
2016

日時 9月13日(火)午前10時～正午
場所 天王台北近隣センターホール
講師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)
定員 30人(要申込)
費用 無料
☎・☎ 天王台地区高齢者なんでも相談室 ☎7182

日時 9月23日(金)午前10時～正午
場所 あびこ市民プラザホール
講師 関口光博さん(民間介護施設紹介センター) かい相談員
対象・定員 市内在住の方、先着30人(要申込)
費用 無料

日時 10月1日(土)午前10時～午後2時(雨天中止)
場所 手賀沼公園中央通路・芝生広場
内容 市内障害福祉施設の出店(クッキー、マドレーヌ、漬物などの食品、手芸、木工・陶芸作品、野菜の販売、焼きそばなどの軽食あり)
☎ あらき園 ☎7185

9月10日～16日は自殺予防週間です

話してね あなたの悩み 心の中を (我孫子市自殺対策キャッチフレーズ)

悲しいことや辛いことがあっても、誰かに弱音を見せたり、助けを求めたりすることを恥ずかしいと思いませんか。

- 自分の手に余る問題は、誰かに相談しましょう。
- 失敗など起きてしまったことは、1人で抱え込まず、誰かに相談し、気持ちの整理をして、これからのことを考えましょう。

自殺者の多くは、うつ病などの心の病気を発症していると言われています。うつ病は特別な人だけがかかる病気ではなく、誰でも無理を重ねた場合にかかる可能性があります。ふだんから家庭や職場で、「自殺のサインに気づくこと(気づき)」「専門医や専門の相談機関につなぐこと(つなぎ)」「温かく支え、見守ること(見守り)」による支え合いの気持ちを心がけ、大切な人の命を自殺から守りましょう。

司法書士・臨床心理士による共同無料相談

「こころ」と「いのち」と「おかね」の相談会※事前予約制

日時 9月14日(水)午前10時～午後3時
場所 市役所西別館2階相談室A
☎・☎ 千葉司法書士会 ☎043-246-2666(月～土曜日午前9時～午後5時)

相談窓口一覧

◎**我孫子市**(受付時間等、担当課までお問い合わせください)心の相談…障害福祉支援課・内線421、生活相談…社会福祉課 ☎7185-1113、健康相談…健康づくり支援課 ☎7185-1126、消費生活相談…消費生活センター ☎7185-0999

◎**千葉県** 松戸健康福祉センターこころの健康相談 ☎047-361-2138(第1火曜日・第3月曜日午後2時～4時)※事前予約制、中核地域生活支援センターほっとねっと ☎047-309-7677(365日24時間)

◎**その他** 千葉いのちの電話 ☎043-227-3900(365日24時間)、フリーダイヤル(毎月10日) ☎0120-738-556