



# 南中野包括通信

2023年  
上半期報告号



## <ご挨拶>

南中野地域にお住まいの皆様、中野区や医療・介護など関係者の皆様、日頃より地域包括支援センターの事業にご理解とご協力をいただき心より感謝いたします。今年の酷暑は本当に身体に堪えましたがお疲れは出ていませんか？今回は認知症特集と年度後半のイベントを掲載しました。会場でお会いできたら嬉しいです。(管理者：築田 晴)



## 特集「こんなにあった! 認知症の支援いろいろ」

9月は世界アルツハイマー月間として、認知症に関する正しい理解が広がり、サポートし合える社会をつくっていこうと普及啓発するための様々な取組みがされています。高齢化により身近になった認知症。中野区でも様々な支援策を行っていますので、ご紹介させていただきます。

### 相談 中野区もの忘れ相談会



「最近忘れっぽい」「もしかして認知症では？」ご自身のこと、ご家族のことで不安に思われたら...ちょっとした心配事でも大丈夫です。認知症のケアに携わる医療・介護関係者が認知症や若年性認知症の相談に応じます。

【とき・ところ】月1回 区役所1階ロビー 予約不要  
10/16(月)、11/6(月)、12/6(水)、1/15(月)、  
2/15(木)の10時~15時半

【問合せ】地域包括ケア推進課 ☎3228-5785

### チェック 中野区もの忘れ検診



早期に発見し、進行予防のための取組みを生活に取り入れることを目的としています。

【対象】令和6年3月31日時点で70~75歳の方  
【申込】75歳の方には受診券が送られます。70~74歳の方は9/1以降、所定の場所で申込書を受け取り、地域包括ケア推進課へ郵送すると、受診券が送付されます。申込は2/2迄。詳細はお問合せ下さい。

【問合せ】地域包括ケア推進課 ☎3228-5785

### チェック 脳いきいき講座



脳の健康度テスト(ファイブ・コグ検査)を行い、認知症予防の取組みを学びます。

【対象】区内在住の65歳以上の方

【日程】8地区で2日間ずつ開催

【問合せ】各会場の担当地域包括へ電話

※南部すこやか福祉センターでは  
11/14(火)、28(火)の10~12時です  
申込は10/6(金)より以下へ電話か来所  
南中野地域包括支援センター  
電話 5340-7885

色々掲載されている中野区の「認知症あんしんガイド」包括の窓口にもありますよ!

### 相談 居場所 オレンジカフェ



認知症のあるご本人やご家族、近隣の方、専門職等どなたでも気軽にお越しいただけるカフェで、交流や情報交換をしています。区内に現在18か所あります。参加費300円。南部地区の「おしゃべりカフェ」はとても温かい雰囲気です。  
【日時】第2水曜 14~16時 南台商店街振興組合会館

### 相談 居場所 「いつものところ」



オレンジカフェと同じく、認知症に関心のあるどなたでも立ち寄れる認知症支援拠点が区内に4つあります。南部地区の「いつものところ」は川島商店街にあり、専門のスタッフが皆さんのコミュニケーションをサポートしています。  
【日時】毎週火曜 13~16時 川島商店街コスモ会館

### 啓発 認知症RUN 伴+なかの



認知症の人や家族、支援者、一般の人がリレーをしながらタスキをつなぎゴール(中野区役所)を目指すイベントです。認知症を自分ごととして捉え、優しいまちづくりを目指します。当日は区内のオレンジカフェから出発します。見かけたら声をかけて下さいね!今年度は9/16(土)に開催しました。



### 啓発 認知症サポーター養成講座



認知症を正しく理解し、認知症の方や家族への接し方を学ぶ講座です。修了者は「認知症サポーター」となりますが、特別なことをするのではなく、理解や共感をし日常の中で気配りや声かけのできる人を増やし、暮らしやすい町にしていくことを目指しています。区で開催する他、団体等に講師を派遣できますのでお気軽に当センターへご連絡下さい。



## ≪ 下半期の活動紹介 ≫

※配布時期により終了している場合はご了承下さい。

### 健康測定会 第3弾・第4弾

南中野地区 2 か所の高齢者会館にて、今年度は全4回の健康測定会を実施しています。第3弾、第4弾は以下を予定しています。対象は60歳以上の区民。申込不要です。

#### 【ものわすれプログラム】

10/25(水) しんやまの家

10/30(月) 南部高齢者会館

#### 【骨ウェーブ】

2/26(月) 南部高齢者会館

2/28(水) しんやまの家

いずれも

13~14時半

### 南中野地区まつり

開催終了

【日程】9/30(土)・10/1(日)

【会場】南中野区民活動センター

昨年3年ぶりに再開し、今年も無事に開催されます。作品展示、バザー、軽食、フリマ、昔遊び・・・など。南中野地域包括支援センターは、血管年齢測定と展示を行います。ぜひお越しください!

#### 【血管年齢測定会】

9/30(土)

10~12時、13~16時

2階 高齢者集会室



### コーシャハイム 健康まつり

10/18(水)  
14:00~16:00

コーシャハイム中野弥生町集会室

南部すこやか福祉センターと共催で、体組成計、足趾力等による測定会を行います。コーシャハイムと近隣住民の皆様の“健康増進”のきっかけ作りとして行いますので、ぜひご参加ください♪

また、毎月第3水曜日 14時からは体操とビンゴゲームを行っていますので、そちらもぜひご参加ください! 毎月当センターがリハビリ専門職等の講師調整を行っています



### 家族介護教室

～ものわすれチェックと認知症予防～

弥生の園が中野区から委託されている「家族介護教室」。第4回は当センターが担当させていただきます。測定器を使ってものわすれチェックを行い、認知症予防について学びます。



1/25(木)  
13:30~15:00  
やよいの園にて

### <新職員の紹介>

新職員というにはかなり無理のある者ですが、よろしくお願ひいたします。及ばずながら、皆さまのお役に立つことができたら嬉しいと思っています。



伊藤 順子(介護支援専門員)



### ホームページをご覧ください♪

地域包括支援センターの日々の活動や、催しや研修の案内などを発信しています。パソコンやスマホでご覧いただくと嬉しいです。「南中野包括 最新情報」で検索いただくか、右のQRコードを読み取り下さい。



発行元：中野区南中野地域包括支援センター 発行責任者：築田晴(管理者)  
〒164-0013 東京都中野区弥生町五丁目11番26号(南部すこやか福祉センター内)  
☎ 03-5340-7885 営業日時：月～土 8:30～17:00 日・祝・年末年始は休業