

2か月に1回発行
第38号
R8年3月

認知症に関する情報紙

オレンジNガイド



～読んで・学んで・備えよう～



★過去に発行されたオレンジガイドは、伯耆町ホームページや、右側のQRコードからも見るすることができます。



伯耆町内の交流の場紹介



認知症や介護のことについて、「ちょっと話したい」「誰かと繋がりたい」そんなときに立ち寄れる地域の交流の場を紹介します。

《オレンジカフェ》住民の皆様、認知症の方やその家族など、どなたでも参加できます。

オレンジカフェほうき

茶菓代

200円/回

問合せ

伯耆町社会福祉協議会 (0859-62-7110)

場所

ポッポみらい
伯耆町溝口223
(JR伯耆溝口駅前)



場所

みぞくちテラス
伯耆町溝口647
(伯耆町役場溝口分庁舎5階)

日時

第1火曜日 13:30~15:30

第3火曜日 13:30~15:30

アットホームな温かみのあるカフェ
時にはボランティアのハーモニカ演奏も
あります。

見晴らしの良いカフェ
スポーツジム併設で、
運動もできます。



つどいカフェ

みなさんの知りたい！聞いてほしい！に専門職が答えます。

茶菓代

100円/回

問合せ

大山リハビリテーション病院
(0859-68-4111)

日時

第4水曜日 9:30~11:30

場所

サービス付き高齢者向け住宅 あゆみ 交流室
伯耆町大殿1089-8 (ローソン裏)



《伯耆町障がい老人をささえる家族の会》

介護をしている家族や、地域などでサポートをしている関係者の皆様に参加できます。

家族のつどい

介護の情報交換や、お互いの愚痴や悩みを聞いてもらい、アドバイスをもらって、日々の介護の活力にしています。

問合せ

事務局 健康対策課 (0859-68-5535)

日時

第4木曜日 13:30~15:00

場所

偶数月：パルプラスオン (岸本保健福祉センター) 和室
奇数月：溝口公民館 2階 和室



認知症や高齢者に関する相談窓口

場所：伯耆町役場 健康対策課 生活相談室内

伯耆地域包括支援センター

電話：0859-68-4632

<https://www.houki-town.jp/new1/10/8/>

推進員が行く！『交流の場 参加者の声』

今回は、妻が認知症と診断され、オレンジカフェと家族のつどいの両方に参加されている80代男性にお話を伺いました。

Q. 参加される前、誰かに相談する機会がありましたか？

 改めて特別に相談に行ったわけじゃないですが、民生委員さんと畑が近いもんで、日頃からちょこちょこ世間話しておりました。そこで、家内に認知症の症状が出だして気になっているという話をしました。

Q. 参加してみようと思ったきっかけは何でしたか？

 オレンジカフェは、家内が民生委員さんから誘ってもらって、集落の女性陣で参加していました。最近も私も一緒に参加するようになりました。家族のつどいは、役場から紹介されて参加するようになりました。

Q. 参加する前と比べて、気持ちの変化はありましたか？

 皆さんと一緒に境遇だなということで、皆さんと話す一人じゃないという安心感があります。「いつでもまた相談できるよ」「仲間があるよ」ということは気持ちも楽になりますね。これから先こうなってくるから覚悟しとかんといけんと思うきっかけになりました。家内も調子のいい日もあれば、悪い日もあって、徐々に進行していくんだと思います。集落の方にも知っておいてもらいたいのので、「こういう状態だけん」ということは言っております。

Q. 家族のつどいやオレンジカフェは、どんな存在ですか？

 友達や家族のような感じです。同じような境遇の方なので、話がしやすいですね。

Q. 交流の場に参加したことがない方へ、伝えたいことはありますか？

 一度参加してみられたらどうですか？気持ちが楽になりますよ。男性もぜひ参加してください。男同士の話ができるのが嬉しいです。

 周りの人に相談したり、交流の場に参加することで、気持ちが楽になったり、前向きに捉えることができたのです。内情を話すことは勇気がいりますが、思い切って打ち明けてみることも大切ということが分かりました。また、当事者も家族には言えない悩みを抱えている方もおられます。もし、誰かに話を聞いてほしいと思ったら、交流の場があることを思い出してみてください。インタビュー、ありがとうございました。 推進員 磯江

ためして脳トレ！

(問題)ひらがなで書かれた計算を暗算して答えを出しましょう。

- | | |
|---------------|-----------------------|
| ① ろくたすなな＝ | ⑥ にたすよんたすきゅうたすろく＝ |
| ② いちたすはちたすご＝ | ⑦ よんかけるななたすご＝ |
| ③ よんひくにたすきゅう＝ | ⑧ さんかけるろくひくきゅう＝ |
| ④ さんたすよんたすなな＝ | ⑨ はちわるにたすななたすいち＝ |
| ⑤ はちひくよんたすろく＝ | ⑩ きゅうわるさんかけるよんたすにひくご＝ |

計算力をトレーニング



ためして脳トレ！ の答え

① 13 ② 14 ③ 41 ④ 11 ⑤ 10 ⑥ 6 ⑦ 33 ⑧ 9 ⑨ 12 ⑩ 6