

さりげなく、ともに生きる!!
「おもいやりの町、しもすわ」をめざして。

2026年 6月号

No.348

発行人・濱 克典
編集・社会福祉法人
下諏訪町社会福祉協議会



社協だより

下諏訪町の図書館にやさしい本棚ができました!!



認知症に関するお知らせや
パンフレット等もあります!!
こちらは ご自由に
お持ち帰りいただけます



9月の7ツキイマ-月間には
展示やイベントの企画を
予定しています

「認知症にやさしい」とは
認知症の人に優しくするというのではなく
あらゆる人が認知症について知り 理解をすることで
認知症の人が
“理解されている 存在価値がある 貢献することができる”
と感じられることを意味します。
それは結果的に
認知症に特化したものではなく
「すべての人にやさしい」ということを意味します。
※「超高齢社会と図書館研究会」『認知症にやさしい図書館ガイドライン』第1版

地域包括支援センター

～地域の皆様の相談窓口です～



「認知症初期集中支援チーム」のご紹介

ご本人、ご家族からの認知症に関する相談をもとに、自宅等を訪問し、お困りごとや生活の様子についてお話を伺い、状況に応じた、必要なサポートを行うチームです。

認知症かも？と心配な時には… お気軽にご相談ください

[例えばこんな時]

- ・最近忘れっぽいかも…
- ・心配だけど、
- ・同じ品物ばかり買っている…
- ・どうしたらよいかわからない…
- ・車の運転が心配になってきたかな…
- ・介護や対応するのに困っている…



家族がつくった 「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

- | | |
|--|---|
| <p>もの忘れがひどい</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる <input type="checkbox"/> 2. 同じことを何度も言う・問う・する <input type="checkbox"/> 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている <input type="checkbox"/> 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う | <p>人柄が変わる</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 11. 些細なことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/> 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった <input type="checkbox"/> 13. 自分の失敗を人のせいにする <input type="checkbox"/> 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた |
| <p>判断・理解力が衰える</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった <input type="checkbox"/> 6. 新しいことが覚えられない <input type="checkbox"/> 7. 話のつじつまが合わない <input type="checkbox"/> 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった | <p>不安感が強い</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする <input type="checkbox"/> 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる <input type="checkbox"/> 17. 「頭が変になった」と本人が訴える |
| <p>時間・場所がわからない</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった <input type="checkbox"/> 10. 慣れた道でも迷うことがある | <p>意欲がなくなる</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった <input type="checkbox"/> 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった <input type="checkbox"/> 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる |

認知症の電話相談 (通話無料)
0120-294-456 (10:00~15:00 土日祭を除く)
携帯・スマホからは 050-5358-6578 (要通話料)

47都道府県の支部の連絡先など
詳細はホームページをご覧ください
家族の会 検索

公益社団法人
認知症の人と家族の会

認知症初期集中支援チームへのご相談は…
地域福祉推進係 (下諏訪町地域包括支援センター) 相談支援グループ ☎26-3377

下諏訪の地域情報満載「にこっとくらしナビしもすわ」もご活用ください。



<https://www.navi-shimosuwa.jp>



結婚について
相談したい
そんな時は...

こちらに
ご相談ください

下諏訪町結婚相談所

CONGRATULATION

相談日以外のご連絡先
事務局 0266-27-8886
※来所予約のみ
(相談には対応できません)

【相談日】毎週土曜日 午前10時～午後3時

【場所】下諏訪町老人福祉センター 相談室

【電話】0266-28-2827

ながの結婚マッチングシステムへの登録もできます。

ながの結婚マッチングシステムとは

出合いの場として

『NAGANO ai MATCH』という
マッチングシステムを実施しています。

初めての方は登録手続きの為 相談所へ来所が必要です。

登録すると...

- ♡スマホ・PCからいつでもどこでも気軽に利用できます。
- ♡相性の良いお相手をAIマッチングでご提案します



お気軽にお問合せ・ご相談ください。

町内の集いの場をご紹介します♪

「ここに住んでいてよかった」と思えるような場所にしていきたい

夏はここから
花火が見たい！



今度はトランプで
ババ抜きしよう！



子どもも大人もワイワイ!!

高木区では『多世代みんなで交流できる場「だんらんひろばラボ」』が始まりました。

4月29日(水)の初日は「談笑会」として、高木公民館を開放し、子どもも大人もお話したり遊んだりして同じ空間で過ごしました。

担当の方は、『この取り組みを通して、身近な公民館での交流の機会が増えて「ここに住んでいてよかった」と思えるようにしていきたい』とお話ししてくださいました。



介護のよくある疑問にお答えします！！

今回は【ケアマネジャー(介護支援専門員)】について

Q ケアマネジャーって、いったい何をしてくれる人なの??

A 利用者の心身、生活の状態や家族状況、サービスの利用希望など伺い、訪問介護やデイサービスといった介護サービスを適切に組み合わせた介護計画(ケアプラン)を作成します。ケアマネジャーの作成したプランを元に、実際にサービスを提供する関係者の方達と一緒に具体的なサービスの提供について話し合いをしたうえで利用開始となります。介護保険のサービスの利用が開始された後も、定期的にご自宅を訪問して介護サービスが適切に提供されているかを確認したり、心身の状態や生活の状況を把握しながら必要に応じてサービスの調整を行います。



Q ケアマネジャーってどうやって探すの??

A 諏訪広域連合のホームページや介護被保険者証の送付時に同封される事業所の一覧を参考にしたり、役場(介護保険係)や地域包括支援センターへ問い合わせてみてください。各市町村に複数のケアマネが在籍する居宅介護支援事業所があります。自由に選択できます。

Q 介護保険はケアマネジャーなしでも利用できるの??

A できます。その場合、適切な介護サービスを受けられるように介護計画(ケアプラン)を利用者自身で作成して自治体に提出しなければいけません。ケアマネジャーが行っている一連の業務を利用者自身や家族が行わなければなりません。



Q ケアマネジャーを頼むとお金がかかるの??

A 介護保険のサービスを利用する際は所得に応じ1~3割の自己負担がありますが、居宅介護支援費(ケアマネジャーの支援費)は全額介護保険から給付されるため自己負担はありません。遠慮なく相談しましょう。

