

NIKO



2.3P

特集

地域包括支援センターからのお知らせ 軽度認知障害をご存じですか？



大人も子どもも元気いっぱい！みんなで楽しくラジオ体操を行いました！
(但東地域 高橋地区 健康☆夏まつり…8ページでも紹介しています)

公式サイト



Facebook



Instagram



YouTube



CONTENTS

- ◆認知症から家族を考える おでかけ…………… 4
- ◆ちいきからのおしらせ……………5、6
- ◆法律・結婚・心配ごと相談…………… 6
- ◆善意銀行だより…………… 7
- ◆いろいろNIKO…………… 8

この広報紙は赤い羽根共同募金の配分金により発行しています



軽度認知障害を「ご存じですか？」

軽度認知障害とは、認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。1年で約5〜15%の人が認知症に移行する一方で、約16〜41%の人は健常な状態に戻る可能性があります。そのため、早期から認知症予防の対策を行うことが重要です。適切な認知症予防策で、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。

軽度認知障害は健常な状態と認知症の中間の状態

※対策次第ではどちらにもなりうる！



<軽度認知障害>

ご本人やご家族に認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のことです。健常な状態と認知症の中間の状態であり、認知症だけでなく、健常な状態にも移行しうる状態であるともいえます。

<生活習慣病と認知症の関係について>

生活習慣病は、認知症になる危険性を高めます。中年期には、糖尿病や高血圧、脳卒中などの生活習慣病を予防するために太らないこと、つまり「メタボ対策」が重要となりますが、高齢期に差しかかると、寝たきりや要介護状態を予防するために痩せないことも重要になります。年齢によって適切な対策が異なります。

認知症は、早期発見・相談・支援が大切です。「あれ、なんか変だな？」と思ったら、まず下のチェックシートの質問をチェックしてみましょう。



「もしかして軽度認知障害？」チェックリスト

1	同じことを言ったり聞いたりする	<input type="checkbox"/>	8	慣れた所で道に迷った	<input type="checkbox"/>
2	物の名前が出てこなくなった	<input type="checkbox"/>	9	財布など盗まれたという	<input type="checkbox"/>
3	置き忘れやしまい忘れが目立ってきた	<input type="checkbox"/>	10	ささいなことで怒りっぽくなった	<input type="checkbox"/>
4	以前はあった関心や興味が失われた	<input type="checkbox"/>	11	蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった	<input type="checkbox"/>
5	だらしなくなった	<input type="checkbox"/>	12	複雑なテレビドラマが理解できない	<input type="checkbox"/>
6	日課をしなくなった	<input type="checkbox"/>	13	夜中に急に起きだして騒いだ	<input type="checkbox"/>
7	時間や場所の感覚が不確かになった	<input type="checkbox"/>	<国立長寿医療センターより>		

3つ以上あてはまったら、まずは相談を！

※あくまでも目安です。認知症を診断するものではありません。

運動

運動は、認知機能の低下予防に有効です。運動をすることで、認知症に関連する原因が軽減したり、認知機能が向上する可能性があります。

水泳などの有酸素運動



運動のポイント

- ① なるべく継続して運動をすることが必要！
 - ② 日々の生活に週3日以上運動を取り入れましょう。
 - ③ 無理のない範囲で少し負荷をかけた運動にチャレンジしましょう。
- ※通常の歩行、それ以上の運動でより効果が期待できます。

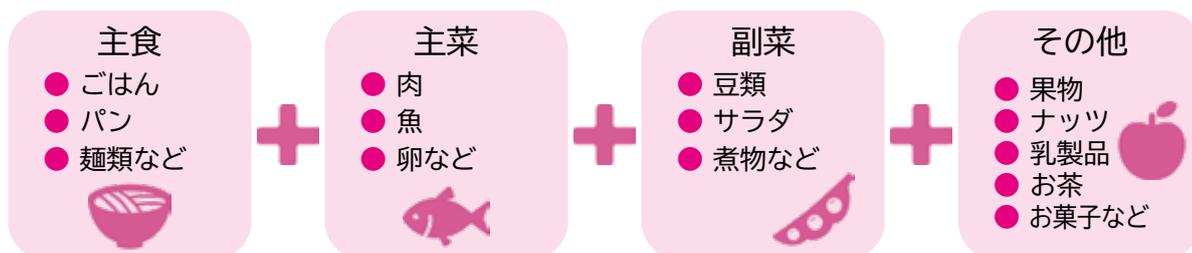
足腰を鍛える筋トレ



量・質ともに満たされたバランスの良い食事を選択することが好ましく、できるだけ色々な食品を摂取するように心がけることが重要です。

食事

毎日食べたい主食・主菜・副菜を中心とした食品



毎日、いろいろな食品を摂取することにより、認知症予防効果を認めるn-3系多価不飽和脂肪酸、葉酸、ビタミン、フラボノイドなどを摂取することができます

人との会話や交流は、認知症の発症や進行予防に重要です。会話をしながら、食事を楽しみましょう。



相談窓口「地域包括支援センター」

名称	住所	電話番号
豊岡地域包括支援センター	立野町12-12	24-2409
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎町湯島625-9	32-4599
〃 (竹野分室)	竹野町須谷1478	47-1425
日高地域包括支援センター	日高町祢布891-2	42-0158
出石・但東地域包括支援センター	出石町福住1302	52-7015
〃 (但東分室)	但東町出合433-1	54-0515

地域包括支援センターでは、高齢者や家族の方が抱える悩みや心配ごとの相談に対応します。認知症は誰にでも起こりうる病気です。「どこに相談したらいいのかわからない…」という場合には、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。



認知症から家族を考える

おでかけ



「ケアと暮らしの編集社」ではだいかい文庫を中心に認知症の方とそのご家族を対象に月に1回「おでかけ」と題したプログラムを実施しています。担当で保健師の佐藤春華さんにお話を伺いました。

「おでかけ」には認知症の方とそのご家族に参加を呼びかけ、趣味や運動を楽しんでもらい、日常では気付かない互いの想いに触れることでより良い関係性を気付くきっかけを提供するという目的があります。

6月28日は前回のプログラム参加者の皆さんと一緒に決めた「煎茶の会」。みんなで煎茶とお菓子をいただきながらおしゃべりを楽しむという内容で5組の認知症当事者の方とそのご家族が参加しました。

お茶の葉は参加者の一人が用意してくれました。娘さんが「お母さん、次はどうするの？」と聞くと、丁寧に手順を教えてください。当事者であるお母さん。会場ではお茶の作法やお抹茶のお稽古の話、出てきたお菓子についての思い出話などに花が咲き、和やかな時間を過ごしました。

参加したご家族は「家では一対一でつよい言葉をかけてしまうことがある。この場に参加することで『もっと優しい言葉をかけないか』と思いつつなど客

観的に考える機会をいただいている」「初めて参加したが、色々な縁をいただけて意味のある時間だった。母の楽しそうな顔が見れてよかった」などと話しました。

「この活動は家族間の関わりだけだとなかなか気付けない想いに会い直すという機会づくりに活かしてもらっている」と佐藤さん。「家族だけだと怒りっぽくなったり自分が我慢すれば良いなどの発想になって家族だけで悩みを抱えがち。お互いの関係性が良くなれば一緒に出掛ける機会も増えて身体機能が維持できたり、薬を飲まずに済んでADL(※)が結果的に保たれる等、医療負担や介護負担が将来的には少なくなるプログラムだと思う。まずはたくさん



人に気軽に来てもらい、楽しく過ごしてほしい」と話します。また、「継続的に関わってくれる人が増えて、その人たちがこのプログラムに来ている人たちは当事者、家族ともに健やかだな」と思ってもらえれば市内全域に取り組みが広がっていくと思う。そのようになればうれしい」と今後の活動への思いを話しました。



認知症の方と家族の関係にアプローチする新しいプログラム。家族間の関係や対応に悩んでいる方も温かい時間を過ごして、お互いが笑顔になれるような機会となるかもしれません。ぜひ一度気軽に問合せしてみてください。いかがでしょうか。

(※) ADL: 日常生活を送るために最低限必要な日常的な動作のこと。

だいかい文庫

住所：豊岡市中央町6-1

E-mail：info@carekura.com

営業日：詳細はウェブサイトをご確認ください

※「おでかけ」の会場はプログラムの内容によって変わります。申込み時にご確認ください。

ウェブサイトはこちらから↓

おでかけに関する申込みは上記メールアドレスの他、豊岡市高年介護課(29-0055)でも受け付けています。





居場所づくり・食事支援 日高子ども食堂めぐみ

ほっとくつろげる場所、子どもだけでも来れる食堂です。わいわい、一緒にご飯を作って食べましょう。ご不明な点があれば、お気軽にお問合わせください。

- ▶ **日時**：9月14日(土)10:30～14:30
9月22日(日)12:30～15:30
- ▶ **場所**：但馬神愛キリスト教会（日高町鶴岡446但馬伝道所）※駐車場あり
- ▶ **内容**：食事の提供（みんなで作ります）、学習支援、遊び場の提供、手話の学びなど
- ▶ **食事代**：中学生以下 無料、大人 500円（親子で参加すると300円）
- ▶ **持ち物**：エプロン、三角巾（貸出し可）
- ▶ **申込み**：不要
- ▶ **問合わせ**：但馬神愛地域応援プロジェクトチーム
TEL・FAX：42-6007
携帯電話：090-9621-8817（石井）

Instagramは
こちらから



不登校親の会「ミモザ」 ミモザサロン

不登校や登園・登校しぶりのあるお子さんのご家族が、不安や悩み、情報を共有するためのサロンです。スタッフも全員不登校の子どもを持つ親です。一人で悩まず、お話を聞かせてもらえませんか？

- ▶ **日時**：9月8日（日）10:00～12:00
- ▶ **場所**：コープデイズ豊岡2階予備室（加広町7-32）
- ▶ **参加費**：無料
- ▶ **申込み**：電話・LINEにて「サロン参加希望」とお伝えください。午後から個別相談もお受けします。申込みの際にお伝えください（当日でも空き時間があれば受付します）。
- ▶ **問合わせ**：NPO法人JLC兵庫不登校親の会「ミモザ」
代表 谷口のり子
TEL：050-7121-6900
LINE：右記二次元コードより登録



人と、物と、出会える場 つながるマルシェ

「つながるマルシェ」は、コロナ禍で商品の販売機会が減っている福祉作業所が、コープこうべの店舗スペースを使って販売会を開催する取り組みで、毎週水曜日に実施しています。毎回、1～2事業所が来店予定です。

- ▶ **日時**：9月11日(水)、13日(金)、18日(水)10:00～15:00頃
- ▶ **場所**：コープデイズ豊岡1階中央口横
- ▶ **内容**：作業所で作られた商品を販売（出店する作業所により内容が異なります）
- ▶ **問合わせ**：たじまびっくりばこ実行委員会（木村）
TEL：080-5340-3012



不登校&ひきこもり・子育て支援 ドーナツの会 9月の行事予定

ドーナツの会では、不登校・ひきこもりに悩まれているご家族の会、当事者（若者）の会を定期開催しています。孤立しがちな子育て中の方へ居場所も開放しています。

- ◆ **不登校 家族の会**
- ▶ **日時**：9月21日(土)13:30～15:00
- ◆ **ぶらっとホットの会（若者の会）**
- ▶ **日時**：9月10日(火)14:00～16:00
- ◆ **みんなで子育ておしゃべり会**
- ▶ **日時**：9月20日(金)10:00～11:30
- ▶ **場所**：豊岡健康福祉センター3階ドーナツの会（城南町23-6）
- ※内容・申込み方法等の詳細はHPまたはInstagramでご案内します。
- ▶ **問合わせ**：NPO法人コウノトリ豊岡・いのちのネットワーク ドーナツの会
TEL：26-1101 FAX：26-1102
<https://kounotori-inochinet.com>

子ども食堂を9月12日（木）、26日（木）に開催します。どなたでもお気軽に来てください。



ちいきからの おしらせ

❗ 新型コロナウイルス感染拡大の状況により、イベントが中止・変更になる場合があります。詳しくは各問合わせ先へご確認ください。

- 🎈 イベント
- 📍 集いの場
- ❓ 相談
- 🏠 暮らしの支援
- 📖 学び
- 📍 案内



必要とされる方へ食料無料配布
ふーどぱんとりーまごころ

フードパントリーは、食品ロス削減の取組みのひとつとして、生活・子育てに必要な食を支援する取組みです。

- ▶ **日時**：9月29日（日）10:00～17:00
- ▶ **場所**：ふーどぱんとりーまごころ（京町12-2 天理教神修道分教会）
- ▶ **対象**：0～18歳までの子どもがいる家庭、ひとり暮らしの高齢者
- ▶ **参加費**：無料
- ▶ **申込み**：9月22日（日）までに電話・メール・LINEにて。※開催日時に都合が悪い方はご相談ください。
- ▶ **問合わせ**：ふーどぱんとりーまごころ
代表 川上 元教
TEL：070-1064-3163
MAIL：fieeeld.m@gmail.com
LINE：右記二次元コードより登録



ギャンブル依存症支援団体ホープ
ほんわかメール相談

「ホープ」は当事者ミーティングなどを行い、ギャンブル依存症からの回復の支援をしています。対面だけではなく、メールでの相談も行っています。

- ◆ 匿名でも相談可能です
- ◆ 個人情報厳守されます
- ◆ 一人で悩まず、お気軽にご連絡ください

- ▶ **内容**：ギャンブルの止め方、借金について、当事者との付き合い方、家族の過ごし方、ミーティングの参加方法など
- ▶ **対象**：当事者、家族、恋人、親友など
- ▶ **問合わせ**：ホープ代表 タニ
MAIL：qqqx5ma9k@abelia.ocn.ne.jp
HP：右記二次元コードより





お子さまの発達に悩みのある方へ
お話カフェ

子育て、毎日、まいにち
おつかれさまです。
ここで、ちょっと一息。
いっしょにお話しませんか？

- ▶日時：9月12日(木)10:00～11:30
- ▶場所：豊岡市役所立野庁舎
(立野町12-12)
- ▶対象：お子さまの成長や発達に悩みのある豊岡市在住のご家族
- ▶内容：情報交換、グループトーク
座談会～「日頃の悩みを話しませんか？」～
- ▶参加費：無料
- ▶申込み：9月6日(金)までに電話にてお申込みください。託児を希望される場合は、申込みの際にお伝えください。
TEL：21-9147(月～金8:30～17:15)
主催／豊岡市障害者自立支援協議会
こども部会



社協の無料相談窓口
法律・結婚・心配ごと相談

【法律相談】

気軽に弁護士に相談できる機会です
◆豊岡健康福祉センター
▶日時：9月10日(火) 13:00～16:00
▶予約開始：9月3日(火) 8:30～
電話予約のみ、先着8名
※次回相談日10/8(火) 予約開始日10/1(火)

【結婚相談】(予約不要)

素敵なお相手を見つけましょう

◆豊岡健康福祉センター
▶日時：9月7日(土)、11日(水)
21日(土)、25日(水)
13:30～16:00
(受付は15:30まで)



【心配ごと相談】(予約不要)

一人で悩まず、まずは相談を
◆豊岡市社協 本所・各支所
▶日時：(月)～(金) 8:30～17:30
祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く

問い合わせ：豊岡市社協 本所
TEL：23-2573



地域の皆さまの交流食堂
おひさま食堂

- ▶日時：9月7日(土) 11:30～13:30
- ▶場所：天理教 神美分教会内
「陽気サポートかみよし」
(出石町水上172-1)
- ▶内容：お持ち帰り弁当
- ▶参加費：中学生以下 100円
高校生以上 300円
- ▶対象：出石地域在住の方
- ▶申込み：9月5日(木)までに電話またはLINEにて、お名前・食数をお伝えください。
- ◆感染症対策にご配慮の上、お越しく
ださい。
- ▶問い合わせ：陽気サポートかみよし
TEL：090-9705-7132(志水)
LINE：下記二次元コードより登録



気軽に用具を体験できます
見えない・見えにくい方
のためのミニ用具展

見えない・見えにくい方が使いやすい機器・用具展です。アナウンス機能が付いた時計や血圧計、文字を拡大するルーペなど、いろいろな用具を体験していただけます。

見えない・見えにくい方、ご家族や支援されている方のご参加も大歓迎です。他にイベントもご用意しております。みなさまのご参加、お待ちしております。

- ▶日時：9月27日(金)12:00～16:00
- ▶場所：アイティ豊岡市民プラザ市民活動室(大手町4-5)
- ▶参加費：無料
- ▶主催・問い合わせ：社会福祉法人兵庫県視覚障害者福祉協会
TEL：078-222-5556

ちいきからの おしらせ

⚠ 新型コロナウイルス感染拡大の状況により、イベントが中止・変更になる場合があります。詳しくは各問合わせ先へご確認ください。

- 🎈 イベント
- 👉 集いの場
- ❓ 相談
- 🏠 暮らしの支援
- ✎ 学び
- 📍 案内



障がい者の居場所づくり
サロンきらら

豊岡地域にお住いの障がいがある方もそうでない方も気軽に参加できる交流の場です。

- ▶日時：9月8日(日)9:30～11:30
- ▶場所：豊岡健康福祉センター
(城南町23-6)
- ▶内容：ミニミニ運動会
- ▶参加費：100円
- ▶申込み・問い合わせ：豊岡市社協本所
TEL：23-2573 FAX：24-4511



障がい者の居場所づくり
あいあいカフェ

障害のある方、外出の機会が少ない方、誰でも参加できて集うことのできるカフェです。コーヒータム&おしゃべりの時間などみんなで楽しいひと時を過ごしましょう！！

- ▶日時：9月14日(土)10:00～11:30
- ▶場所：城崎健康福祉センター
(湯島625-9)
- ▶内容：城崎中学校吹奏楽部によるミニコンサート等
- ▶参加費：100円
- ▶申込み：不要
- ▶問い合わせ：豊岡市社協城崎支所
TEL：32-4503 FAX：32-2940



善意銀行だより

皆さまのあたたかい善意をありがとうございます。
地域福祉活動推進のために役立たせていただきます。

令和6年7月1日～31日（敬称略・受付順）

住所	氏名	金額(円)・物	摘要
本所受付分			
日 撫	ダイナム兵庫 豊岡店	食品、電化製 品、日用雑貨 一式 281点	善意の預託
城崎町今津	沖野 和子	切手、葉書	善意の預託
城崎支所受付分			
桃 島	衣巻 義美	介護用品	善意の預託
竹野支所受付分			
羽 入	山本 奈津	金一封	善意の預託
-	匿名	金一封	善意の預託
日高支所受付分			
頃 垣	朝倉 一晃	金一封	供養
-	匿名	金一封	供養
出石支所受付分			
-	匿名	金一封	善意の預託
但東支所受付分			
-	匿名	金一封	善意の預託
薬王寺	森 民子	金一封	供養

緊急食料支援事業 食料提供

7月受付分（敬称略）

高屋	一般社団法人 ソーシャルデザインリガレッセ 大槻 恭子	レトルトご飯、レトルト食品、カップ麺、袋入ラーメン
加広町	コープこうべ コープデイズ豊岡	【店舗提供品】生鮮食品 【フードドライブ】食品
九日市下町	ローソン豊岡九日市店 西田 泰代	レトルト食品、即席みそ汁
竹野町竹野	竹野B&G海洋センター	食品

ダイナム兵庫豊岡店様からアルコール除菌スプレーやマスクなどの衛生用品、その他食料品や生活雑貨等多数寄贈いただきました。



広報紙発行月変更のお知らせ

広報紙「NIKO」は現在、毎月発行させていただいておりますが、9月25日発行（10月号）以降は2ヶ月ごとの発行とさせていただきますこととなりました。

今年度の発行スケジュール

9月25日発行：（10月号）
11月25日発行：（12月号）
1月25日発行：（2月号）
3月25日発行：（4月号）

※10月25日発行：（11月号）
12月25日発行：（1月号）
2月25日発行：（3月号）
の発行はありません

今後も、読みやすさ・親しみやすさを心がけ、広報紙、SNS等を通じ地域のさまざまな福祉情報をお届けしていきます。

よろしく申し上げます。



能登半島地震災害義援金

相次ぐ災害により、各地で人的被害・家屋の倒壊などの被害が発生しています。被災された方々を支援することを目的に、下記の義援金募集が行われています。

募金方法：記載口座に振り込むか、豊岡市社協 本所・各支所までお持ちください。

令和6年能登半島地震災害義援金(※)

【募集期間】令和6年12月27日（金）まで

金融機関	口座番号	口座名義
三井住友銀行 東京公務部	(普) 0162530	(福) 中央共同募金会

※本義援金は、被災県の被災状況に応じて按分されます。独自に義援金を募集している県もありますので、詳しくは豊岡市社協 本所・各支所へお問い合わせください。

豊岡市社協 本所・支所他に設置しています募金箱には

44,023円の募金が集まりました。

(令和6年3月～令和6年6月末時点)

ご協力いただきありがとうございます。



現在受付中の義援金詳細はこちらから
(豊岡市社協HP)





7月6日、神美地区コミュニティセンターで「つながるカフェ」が開催され、福祉部員が「ほっこり和ませ隊」として参加しました。どのテーブルでも会話が盛り上がり。会場は笑い声やたくさんの笑顔で溢れていました。参加者は「皆さんの話を聞いたり、笑顔が見れるのが楽しい。一緒に楽しい時間が過ごせたらいいな」といつも思っている」と話します。

ほっこり和ませ隊の谷口珠紀さんと田中直樹さんは「さりげなく声をかけたり、色々な方と知り合いになって『何か困っていることはない?』と聞けたらと思う。どんなことでも気軽に話してほしい」「まずは世間話程度のところから聞けたらと思う。今日は詐欺についての注意喚起などもさせてもらった」等と話しました。さりげない会話から出てきた相談ごとと一緒に考え、支え合いの輪が広がっていくことを願っています。



豊岡

何でも気軽に話してね!
カフェに「ほっこり和ませ隊」登場!

地域で見つけた!
旬のニコニコ笑顔♪

いろいろ N I K O ニコ



7月20日、高橋地区にてスポーツクラブ21たかはし主催の「健康☆夏まつり」が開催されました。この日は朝からラジオ体操を行い、昼には屋台風のお店が並ぶなど、小さな子どもから高齢者が集い、行事を楽しみました。中でもピーマンの袋詰めは年代を問わず大人気。たくさんの笑顔が溢れていました。

「夏まつり」が始まって二十年以上が経ちますが、和気あいあいと継続できているのは人のつながりがあるからこそだと実行委員の皆さんは話します。担当の岸本直幸さんは「だんだん子どもが少なくなってきたが、地域のふれあいの場がないと寂しくなってしまう。今後も地域の皆さんに楽しんでもらえる行事を提供していきたい」と話しました。



参加者からは「こういう行事があってありがたい。昔からの良い思い出があるからこそ子ども達も行きたいと言ってくれる。それは地域としてもうれしい」などの声がありました。

但東

元気な暑さを吹き飛ばそう!
高橋地区 健康☆夏まつり