

UMETOP!A

うめとびあ通信

Vol.5
令和4年
9月15日発行

令和4年9月24日(土) 午前10時出走! RUN伴+(ランともプラス)せたがや開催

認知症当事者と家族と地域のみなさんで
タスキをつないで「うめとびあ」を目指そう

世田谷区認知症在宅生活サポートセンターでは、昨年(2022年)に続き、第2回RUN伴+(ランともプラス)せたがやを9月24日(土)に開催します。ゴールのうめとびあを目指して、2つのコースから出走。当日、応援よろしくお願いします。



昨年開催の様子

スタート地点は区内2カ所、
希望丘公園とはなみずき広場から

RUN伴(ランとも)は、特定非営利活動法人認知症フレンドシップクラブがプロデュースするまちづくりのイベントで、今まで認知症の人と接点なかった地域住民、企業、商店などが認知症を生きる本人、その家族や医療福祉関係者などと一緒にタスキをつなぎながら地域を走り、ゴールを目指します。

世田谷では昨年10月に初めて開催し、2回目となる今年は、9月24日(土)午前10時に区内2カ所(世田谷区立希望丘公園と二子玉川・はなみずき広場)からスタートします。



参加者の声

挑戦する
ワクワク感を
存分に楽しめました!

87歳の母・光以さんと参加した
斉藤直子さん



「散歩好きな母なので楽しみに参加しました。途中、犬や子ども連れの家族とすれ違うたび、母は『かわいいね』と話しかけ、"偶然の交流"を満喫。約3kmの後半は挑むように『大丈夫、まだ大丈夫』とがんばり、最後は車で迎えに来てもらい、すっかり満面の笑みでゴールテープも切らせてもらいました。いつも何かと守られる生活ですが、この日は存分に自力を発揮、達成感ひとしおだったと思います。今年も新しい出会いに期待して参加します!」

RUN伴+せたがや実行委員のメンバー

昨年は、経堂・梅丘・代沢・二子玉川・成城・船橋・砧のあんしんすこやかセンターからの参加があり、ルート上で横断歩道や緑道を介する道路を渡る際の見守りを行いました。今年も、引き続き、安全な誘導を心がけたいと思います。
経堂あんしんすこやかセンター 氏家雅史さん



他の区でやっていたRUN伴を知り、世田谷でも開催したい!と思って一昨年から実行委員会を行っていましたがコロナ禍で中止に。昨年10月、規模は小さくなったものの初めて開催することができました。今年も2つのコースから、ゴールを目指します。
黒崎伯子さん

昨年は認知症カフェの仲間3組が参加し、10kmを完走したご夫妻も。それぞれ、ゴールのテープを切った瞬間のいい表情を写真にしっかりおさめました。認知症カフェのスタッフも、活動の場を外に移して伴走しました。認知症だからできないかもしれないという思い込みが、見事にいい意味で裏切られた一日でした。
岩瀬はるみさん



RUN伴+せたがや実行委員長
世田谷区認知症在宅生活
サポートセンター
管理者 永野富美子

区内で開催している認知症カフェでの声かけもあり、2回目を開催する運びとなりました。実行委員のみなさんと共にコースの設定や当日の運営に向けた準備を進めています。RUN伴+せたがやを通して、認知症当事者やその家族の思いを伝え、地域での理解が進んでいけばと考えています。

世田谷区認知症在宅生活
サポートセンターとは

認知症になってからも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる世田谷をめざして、訪問サービスによる在宅支援や介護家族の支援、認知症ケアに関する情報の収集や発信等を行っています。あんしんすこやかセンターやケアマネジャー等との連携、専門職や区民人材の育成と活動支援も行い、認知症施策の専門的かつ全区の拠点の役割を担っています。

Interview
うめとぴあ
インタビュー

一人ひとりの可能性、地域にある可能性で 認知症になってからも希望の持てる社会に

認知症講演会「認知症になってからも希望の持てる社会～認知症体験者と語る世田谷のこれから～」で講演された永田久美子先生にお話を聞きました。

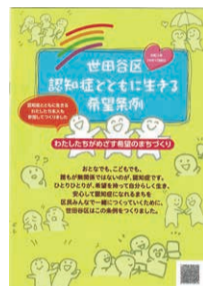
認知症介護研究・研修東京センター
研究部長 永田久美子先生



世田谷区認知症施策評価委員会副委員長、認知症介護研究・研修東京センター副センター長兼研究部長。研究テーマは認知症と共によりよく生きることのできる地域づくり。新潟県出身。千葉大学大学院看護学修士課程修了。

認知症は誰にでも起こりうる 脳の働きの低下による「暮らしの障害」

世田谷区では、令和2年に「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」がつくられ、希望を持って暮らし続けられるように取り組んでいます。そのために、新しい認知症のイメージを一人ひとり持つことが大切です。認知症とは、脳の働きの低下による「暮らしの障害」と表現できます。認知症と言っても、その種類は70以上あり、症状を一括りにすることはできません。若くして発症する場合があります。少しずつ始まり、長い経過をたどりますが、変わらないのは「自分は自分」であ



令和2年10月1日に施行された「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」の冊子(令和3年1月発行)は、近くのあんしんすこやかセンターで配布しています。

ること。できなくなったことを考えるより、やりたい望みを大切に、できる力を活かすことが鍵となります。本人はもちろん、家族や地域全体で、暮らしやすい環境をつくっていくことで良い経過をたどることができます。認知症に対する古いイメージをみんなで塗り替えていきましょう。

認知症の人は、ひと足先行く、人生の先輩 すでに隠す時代ではありません

認知症の人は、ひと足先行く、人生の先輩です。認知症になってからも自分なりの希望やできることを活かして、地域で生きいき暮らし続ける人が増えてきています。認知症は、すでに隠す時代ではありません。本人や家族だけで頑張りすぎず、オープンにし多様な人と共に。世田谷区では、あんしんすこやかセンターや地域の人々が連携し、アクションチームをつくり、日々の希望を叶える活動が始まっています。認知症になってもよろしくねと

言い合える仲間を一人、二人と増やしていきましょう。地域には、いくつになっても新しいつながりをつくれる出会いの場がたくさんあります。楽しいことがあると脳は健やかに動いてくれます。“無理”と自分で壁を作らずに、お互いに、ちょっと声をかけ合い、小さな望みを一緒に叶えて、共に喜び元気になる場面を少しずつ増やしていきましょう。

時代は今、新しい認知症観へ!

古い	新しい
●認知症は他人ごと	●認知症は自分ごと
●本人はできない	●本人はできることがある
●わからない	●話せる
●おかしな言動	●言動には理由がある
	●一番困っているのは本人
●本人は決めるのは無理	●本人が人生の主人公、自分で決められる
●地域で暮らすのは無理	●地域の中で暮らし続けられる
●支援してあげる	●本人が活躍する、支え合う
●暗い・絶望的	●楽しく、のびのび希望を持って

認知症は他人ごとではなく、自分ごと 新しい見方、考え方で備えを

「高齢者の4人に1人は認知症またはその予備軍」と言われ、認知症を「自分ごと」として捉えることが大切です。世田谷区認知症在宅生活サポートセンターでは、認知症とともに生きる、支え合うための様々な取り組みを行っています。その一部を紹介します。

世田谷区認知症講演会 認知症体験者との対談も

令和4年5月31日に「認知症になってからも希望の持てる社会～認知症体験者と語る世田谷のこれから～」が開催されました。永田先生の基調講演の後、対談では認知症体験者として藤原郁子さんが登壇。「夢を持って生きると前に進んでいけます。自分の思いは話さなければ伝わらない。今の夢は、親子向けに読み聞かせをすることです」と、藤原さんは、その夢の実現に向けて、動き出しています。

●次回開催 詳細は、令和4年10月1日発行の「区のおしらせ」で



藤原さんからのお願い

もし、周りに認知症の方がいたら、「今日はご機嫌いかが?よかったら一緒にお茶飲みませんか?」そういった寄り添い方をしてもらいたい。「今日は何曜日?」や急な足し算などの問いかけはしないでほしいです。できることは自分でするように見守ってください。

家族介護者のためのストレスケア講座 心身ともに元気に介護をするための講座(全6回)

「認知症の家族を介護する中、ずっと気になっていた講座でした。参加は私にとって大きな一歩です」と、開催を心待ちにしていた参加者の声。家族介護者の心の理解とストレスケア、薬や栄養に関すること、介護保険制度や福祉用具の活用など、実際のケアに役立つ知識が学べます。さらに、心安らぐ手法として、苔玉づくりやアロママッサージなど、介護者自身のリラックス方法を体験します。

●次回開催 令和4年11月10日(木) ●会場 総合プラザ1階 調理実習室



学びや体験でリラックス。要事前申し込み

認知症カフェ「オレンジカフェ せたOHA」 地域の人と人をつなぐきっかけづくりにも貢献

「オレンジカフェは、ご覧の通りテーブルを囲み、自分の話をしたり、だれかの話に耳を傾けたりする場所です。気軽に立ち寄ってほしいですね」と、オレンジハートの多賀さん。認知症の当事者、その家族、地域の人など、だれでも参加でき、人と人をつなぐきっかけづくりにも貢献しています。世田谷区認知症在宅生活サポートセンターの専門職による身の回りの困りごとの相談もできます。

●次回開催 令和4年10月20日(木) 午後2時～午後4時
●会場 総合プラザ1階 ふれあいカフェ うめとぴあ



認知症ボランティア・オレンジハートが企画・運営を行っています

区内28カ所 最近気になるもの忘れ、介護のことも相談できる「あんしんすこやかセンター」

年齢を問わず、もの忘れや介護のことなど、暮らしの中の小さなことで困ったら、抱え込まずに区内28カ所にある「あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)」に相談してみませんか。窓口では、社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師等の専門職員が相談に応じてくれます。相談無料。

窓口開設時間 午前8時30分～午後5時(日曜・祝日、12月29日～1月3日を除く)
☎ 高齢福祉部 介護予防・地域支援課 ☎03-5432-2954 FAX 03-5432-3085



世田谷区立保健センター

健康
コラム
Vol.1

生活習慣改善のための
動画配信「お家でトライ！」

保健センターでは、「今日からできる血糖値改善ワンポイント」として、生活編、食事編、運動編、それぞれ自宅でできる健康づくりを5分程度にまとめ、YouTube 配信しています。何かひとつ健康に良いことを生活の中に加えてみましょう!



☎ 世田谷区保健センター 健康指導係
☎ 03-6265-7443

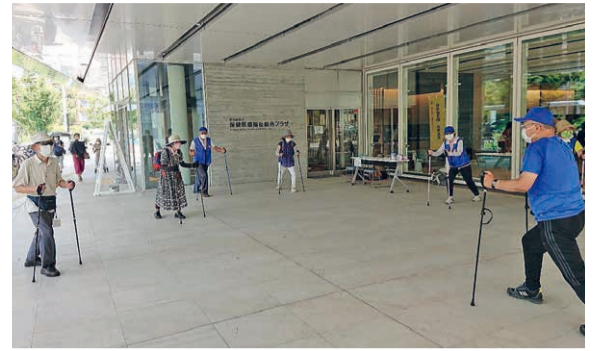
足腰の負担軽減・筋力アップも期待! ポールウォーキング

令和4年6月から月1回開催しているポールウォーキング。「ポールを使うので、背筋が伸びる、膝や腰への負担を軽減し、全身の筋肉をバランスよく使う。とてもいい運動です」と、世田谷ウォーキングフォーラム事務局の佐伯さん。8月3日は暑い日射しの下、できるだけ日陰を選んで羽根木公園を歩きました。

「6月に参加した時、足腰だけでなく全身を動かすことで気持ちが良かったので、今回も参加しました。自分のポールを購入して日常に取り入れたいです」「初めてでしたが、ポールを使いこなせるようになったら高尾山を目指します」と、参加者にも好評です。

- 開催日 毎月第1水曜日 午前10時～午前11時30分 (定員15人、2週間前から要電話予約) 雨天中止
- 参加費 500円 ※貸出しポールあり。手ぶらでOK
- 協力 世田谷区保健センター

☎ 世田谷ウォーキングフォーラム事務局(佐伯さん)
☎ 080-1256-1524 FAX 03-3483-0832



ポールを使いながらしっかり準備運動



羽根木公園の木漏れ日の中。歩幅も広がり、呼吸も深まります



ポールを使えば階段を降りるのも楽

カフェイベント
紹介

今回はMAPS CAFE



令和4年7月2日のMAPS CAFEには、区内在住の障害のある人とその家族30人近くが集いました。年代は10代～80代と幅広く、久しぶりの外出という人も



福祉施設の職員や顧問弁護士も交え、プロの指導のもと「ボッチャ」で盛り上がりました

みんなでつながる MAPS CAFE開催!

「みまもり安心パートナーズ」の頭文字から取ったMAPS CAFEは、障害のある本人たちを見守りながら、世田谷の地域の中で共に生活を支えていく活動です。

「障害のある子どもが成長して大人になり、その親は高齢となります。家族同士のつながりはもとより、地域でのつながりや理解も安心して暮らしていく心の支えとなります。障害のある・なしに関係なく、仲間を増やしていきたいですね」と、主催の一般社団法人つながりラボ世田谷の上原明子さん。MAPS CAFEは、どなたでも参加できます(参加費500円・お土産付き)。

- 次回開催 令和4年11月5日(土) 午後1時30分～午後3時30分

☎ 一般社団法人 つながりラボ世田谷 ☎ 080-7822-1745
<https://tsunagarilab.com/>



TOPICS

うめとぴあ
トピックス

世田谷区福祉人材育成・研修センター

小・中・高校生夏休み福祉体験 オンライン開催
～誰もが“幸せ”にくらせるまちをめざして～

世田谷区福祉人材育成・研修センターでは、小学3年～6年生と保護者、中学生・高校生向けに夏休み福祉体験を7日間14回(1日2回)開催しました。400人を超える申込みがありましたが、コロナウイルス感染拡大により急ぎょオンライン実施となりました。特別養護老人ホームの取組みや介護ベッド・車いす、リハ・スポーツやボッチャについて動画視聴やクイズ等、双方向で「誰もが“幸せ”にくらせるまち」についてみんなで一緒に考えました。



動画や講師が画面越しに説明し、クイズで参加者と交流しました。パラリンピックの正式種目ボッチャのルールを説明する様子

参加者からの感想

- 「福祉をもっと知りたかった。笑顔を増やせるよう私も体験を重ねたい」(小学6年)
- 「車いすで段差を越えることが大変なので、もっとバリアフリー化が進めばいいと思った」(中学2年)
- 「リハ・スポーツ参加者がとても楽しそうで、スポーツの意味を感じました」(高校2年)
- 「親子で福祉について話し合う機会ができて貴重な経験でした。次回はぜひ、体験したいです」(保護者)



☎ 世田谷区福祉人材育成・研修センター
☎ 03-6379-4280 FAX 03-6379-4281 <https://www.setagaya-jinzai.jp/>



東京リハビリテーションセンター世田谷

総合プラザで話題のフォトスポット・百花繚乱
デイサービスセンター梅ヶ丘制作の
千代紙のオブジェ展示中

総合プラザ1階で、だれもが一度は足を止め、スマホのカメラで撮影している百花繚乱のオブジェ、もうご覧になりましたか? こちらは、東京リハビリテーションセンター世田谷のデイサービスセンター梅ヶ丘の利用者とスタッフで制作したもの。1畳ほどの平面に千代紙で作った様々な表情の花が咲き誇っています。「美しい」「気持ちが和む」と好評です。



様々な花が咲く春をイメージした華やかな作品

☎ 認知症対応型通所介護デイサービスセンター梅ヶ丘
☎ 03-6379-0609 FAX 03-6379-0628

EVENT CALENDAR

イベントカレンダー (10月~12月)

10月、11月、12月にうめとぴあで開催される主な保健医療福祉に関するイベントを紹介します。

※会場は記載のあるもの以外、ふれあいカフェうめとぴあ。
 ※新型コロナウイルスの感染状況により、開催を延期・中止にする場合があります。また、開催日時等は変更の可能性があるので、総合プラザHP「お知らせ」をご確認ください。

- 10月**
- 14日 午後2時・・・手話カフェ
 - 18日 午後1時・・・点字カフェ
午後2時30分・スクエア(見えない見えにくい)
 - 19日 午後2時・・・失語症サロン
 - 20日 午後2時・・・オレンジカフェ
 - 21日 午後1時・・・ここからカフェ(心と体の健康)
 - 26日 午前10時30分・えいごカフェ

- 11月**
- 5日 午後1時30分・MAPS CAFE
 - 11日 午後2時・・・手話カフェ
 - 15日 午後1時・・・点字カフェ
午後2時30分・スクエア(見えない見えにくい)
 - 16日 午後2時・・・失語症サロン
 - 18日 午後1時・・・ここからカフェ(心と体の健康)
 - 22日 午前10時・・・せたがや生涯現役カフェ

- 12月**
- 9日 午後2時・・・手話カフェ
 - 15日 午後2時・・・オレンジカフェ
 - 16日 午後1時・・・ここからカフェ(心と体の健康)
 - 20日 午後1時・・・点字カフェ
午後2時30分・スクエア(見えない見えにくい)
 - 21日 午後2時・・・失語症サロン

世田谷区立保健センター

失語症サロン



失語症のある方が安心して会話を楽しめるサロンです。失語症のことを学んだ「失語症会話パートナー」や「失語症者向け意思疎通支援者」が会話をサポートします。ご家族、支援者も参加ください。

【開催日】
毎月第3水曜日
午後2時～午後3時30分

運営管理室自主事業

えいごカフェ

英語を楽しみながら、脳のトレーニングができるえいごカフェ。講師にエミリーさんを迎え、自己紹介や軽い体操、英語版せたがやまち歩きガイドマップ作りを行います。

【開催日】10月26日(水)
午前10時30分～午前11時30分
【参加費】200円(お菓子付き)
※定員12人(先着順)



世田谷区福祉人材育成・研修センター

「書展 ～金澤翔子の世界」開催

【開催日】令和4年10月21日(金)～11月18日(金)

世田谷区医師会初期救急診療所

夜間等に急に具合が悪くなったら…
まずは、電話で問い合わせを

■診療時間(受付は診察終了時間の30分前まで)

月～金曜日	小児科のみ	午後7時30分～午後10時30分
土曜日	小児科・内科	午後5時～午後10時
日曜日・祝日	小児科・内科	午前9時～正午
年末年始		午後1時～午後10時

☎ 世田谷区医師会初期救急診療所(総合プラザ1階) ☎03-5301-0899 FAX 03-5300-2188

世田谷区休日夜間薬局

夜間や休日に
対応する薬局です

■開局時間

月～金曜日	午後7時30分～午後10時30分
土曜日	午後5時～午後10時
日曜日・祝日・年末年始	午前9時～午後10時

☎ 世田谷区休日夜間薬局(総合プラザ1階) ☎03-5301-2830 FAX 03-6379-4330

世田谷区医師会初期救急診療所・世田谷区休日夜間薬局に対するお問い合わせは
 ☎ 世田谷区 保健医療福祉推進課 ☎03-5432-2649 FAX 03-5432-3017

空き状況、予約方法はホームページで確認を 総合プラザ貸出施設のご案内

有料の貸出会議室等があります。ぜひご利用下さい。

■令和4年10月～12月に利用できる会議室

区民活動支援会議室2	2階(定員33人)	午前9時～午後10時
介護実習室	1階(定員42人)	午前9時～午後10時
調理実習室	1階(定員42人)	午前9時～午後10時 (調理用具貸出あり)

※利用には団体登録が必要です(けやきネットでは利用できません)。
 ※空き状況、予約方法は総合プラザのホームページで確認できます。

☎ 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ運営管理室 ☎03-6379-4301 FAX 03-6379-4305
<https://www.setagaya-sougouplaza.jp/reservation/>



※貸出会議室等の一部は、新型コロナウイルスワクチン集団接種会場等のため当面貸出を休止しています。

世田谷区の新型コロナワクチン接種の問い合わせはこちら

☎ 世田谷区新型コロナワクチンコール ☎0120-136-652(通話料無料) FAX 03-5687-2020
 新型コロナワクチン予約のキャンセル専用ダイヤル ☎0120-513-260
 受付時間/月～金曜 午前8時30分～午後8時 土曜・日曜・祝日 午前8時30分～午後5時30分

ふれあいカフェ うめとぴあ

秋メニューが始まります!
10月～12月の
季節限定メニュー



サバの味噌煮定食 800円



ゆず茶 200円



たいやきサンデー 450円



トマトハンバーグカレー 750円



人気の焼菓子も種類豊富

障害者施設
生産品販売会も
開催しています!

できたてのおいしいパンや焼き菓子等が毎回好評です。お気に入りの探してみませんか?

●開催日/毎月第2・4火曜日
午前11時30分～午後1時30分
☎ 世田谷区 障害者地域生活課 ☎03-5432-2425 FAX 03-5432-3021

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ

〒156-0043
 東京都世田谷区松原 6-37-10
 ☎03-6379-4301
 FAX 03-6379-4305
 営業時間 午前8時30分～午後10時
<https://www.setagaya-sougouplaza.jp>



交通アクセス

電車の場合	小田急線	梅ヶ丘駅北口から	徒歩 5分
	東急世田谷線	豪徳寺駅から	徒歩 8分
	京王井の頭線	山下駅から	徒歩 8分
バスの場合	小田急バス【梅01】【梅02】【渋54】	「松原」または「光明学校前」バス停から	徒歩1分
	東急バス【等13】	「梅ヶ丘駅」バス停から	徒歩5分

