



認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

問い合わせ 西区 健康福祉課 地域福祉・高齢介護グループ
(☎025-264-7330)

超高齢社会の中で、認知症は誰もが関わる身近なものです。今号では、認知症の予防・緩和や支援につながるための事業のほか、さまざまな団体の取り組みを紹介します。

認知症は他人事ではありません

認知症とは？

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が壊れたり衰えたりすることで、脳の働きが悪くなり、日常生活に支障をきたしている状態のことです。

「老化によるもの忘れ」と「認知症による記憶障がい」の違い

老化によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- 忘れたことを自覚している
- ⇒日常生活に支障はない

認知症による記憶障がい

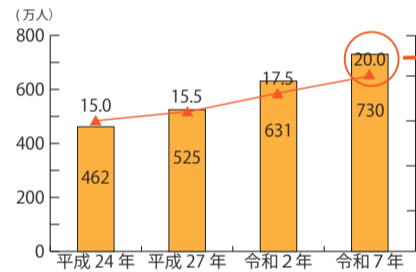
- 体験そのものを忘れる
- 忘れたことが自覚できない
- ⇒日常生活に支障をきたす



3年後には、高齢者の5人に1人が認知症に!?

65歳以上の高齢者のうち、平成24年では約7人に1人が認知症でしたが、令和7年には約5人に1人が認知症になる見込みです。

65歳以上の認知症患者数推定と推定有病率
(各年齢層の認知症有病率が平成24年以降も上昇すると仮定した場合)



出典：平成29年版高齢社会白書(内閣府)

早期発見・受診・治療が大切です

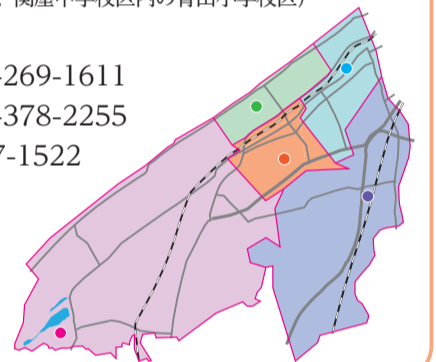
認知症の早期発見・受診・治療は他の病気と同じようにとても重要です。早期発見により、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い、話し合うことや、生活への備えができます。また、早期受診・治療により、進行を遅らせるなど、改善できることがあります。

認知症かなと思ったら・・・

まずは、かかりつけ医に相談してください。必要に応じ、適切な病院を紹介してもらえます。また、地域包括支援センターでは認知症の人の相談や認知症予防サービスの紹介を行っています。

地域包括支援センターへ気軽にご相談ください

- 小針・小針圏域(小針中・小針中学校区、関屋中学校区内の青山小学校区)
☎025-201-1351
- 坂井輪圏域(坂井輪中学校区) ☎025-269-1611
- 五十嵐圏域(五十嵐中学校区) ☎025-378-2255
- 黒埼圏域(黒埼中学校区) ☎025-377-1522
- 内野・赤塚・中野小屋圏域
(内野中・赤塚中・中野小屋中学校区)
☎025-264-3377



NEW 認知症の検査・予防セミナーを実施します

令和4年度特色ある区づくり事業 認知症あんしん検診事業

令和4年度特色ある区づくり事業では、JA新潟厚生連新潟医療センターに委託して認知症の検査と予防セミナーを実施します。

申し込み 新潟医療センター予約専用番号 ☎025-232-0126
受付時間：午後3時～4時(土日祝日除く)

認知症の検査

簡易的な認知機能検査(改訂長谷川式簡易知能評価スケール)を行い、「認知症」「軽度認知障害(MCI)」「正常」のいずれかの測定を行います。

どんな検査をするの？ 少し紹介します

認知症の早期発見を目的に開発された「改訂長谷川式簡易知能評価スケール」を行います。所要時間が約10分で、少ない負担で検査ができます。その検査の一部を紹介します。



年齢はいくつですか？

2年までの誤差は正解です

今いるところはどこですか？

自発的に答えられるか？

期間 令和4年9月～令和5年2月の月曜～金曜 午後1時30分～4時
(1人15分程度)

会場 新潟医療センター(小針3)

対象 西区在住の令和5年3月31日までに65歳以上になる人で、医療機関で認知症の診断を受けたことがない人 各日先着10人

料金 無料(追加の精査、治療などにより別途費用がかかる場合あり)

認知症予防セミナー

認知症予防や生活様式の提案など、1回につき5つのテーマのセミナーを無料で開催します。どなたでも参加できます。

専門職によるセミナーです

各テーマに合わせて、専門職による各15分のセミナーを連続で行います。

認知症になりにくい生活習慣を学びませんか？



セミナー内容

- 認知症ミニ講座と生活様式の提案 講師 医師、認定看護師
- 健康運動の具体的な指導 講師 理学・作業療法士
- 脳の健康を守る食事内容の指導 講師 管理栄養士
- 口内の清潔と食べ方講座 講師 歯科医師、歯科衛生士
- 高齢者の心の持ち方のアドバイス 講師 公認心理師、認定看護師

公認心理師 高林静佳さん

期間 令和4年9月～令和5年3月の第1・3金曜 午後3時30分～5時
(9月2日、3月17日は除く)

会場 小針青山公民館2階大会議室

※駐車場は新潟医療センターをご利用ください

対象 各回80人(応募多数の場合、認知症検査受診者を優先の上、抽選)



認知症の予防、早期発見・受診・治療の大切さを多くの人に知ってもらうための検査と予防セミナーです。この機会にぜひ、認知症について、考えてみてください。

JA新潟厚生連 新潟医療センター 病院長 吉澤弘久先生

○今号掲載の情報は8月10日時点のものです。新型コロナウイルスの感染状況により催し等中止する場合があります。開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください

○催しに参加する場合は、それぞれで実施される感染対策を確認し、徹底をお願いします

認知症に関する区内の取り組みを紹介します

手を差し伸べられる人を増やす活動

西区キャラバン・メイト連絡会 オレンジにし

学校や企業、地域団体からの依頼を受けて、関係機関と連携しながら認知症サポーター養成講座を行っています。誰でも認知症の人をサポートすることができます。認知症の症状や接し方などを学び、優しく手を差し伸べられる人を増やしていきたいと思い、活動しています。



認知症サポーター養成講座を開催してみませんか？

講座は、1回約90分の内容で、紙芝居やグループディスカッションなど、相談に応じて行っています。また、一緒に活動するメンバーも随時募集しています。



☎同会事務局(株式会社マルタケ内 ☎025-268-6313)

傾聴の姿勢を学び、支援する活動 傾聴ボランティア 陽だまり

日ごろ、個人宅や高齢者施設などに出向き、見守りを兼ねて傾聴活動をしています。また、傾聴のスキルアップのために、定例会を開催し、模擬傾聴や、講座を開催しています。



模擬傾聴の様子

傾聴ボランティア養成講座

①9月10日(土)、②11日(日)午前10時～午後3時30分

場 黒埼地区公民館

内 ①傾聴ボランティア養成講座、②傾聴ボランティアスキルアップ講座

人 各回先着50人

料 各回1,000円(資料代)

申 電話で会場(☎025-377-1420)



代表 富岡 五子さん

傾聴ボランティアは自分自身の喜びにつながります

認知症の人と接する時に、その人の世界を受け止め、丁寧に優しく、気持ちに寄り添うことを大切にしています。元気になってほしいと思いながら傾聴をする中で、相手が喜んでくれた時は、自分もうれしさを感じ、とても爽やかな気持ちになります。

認知症になっても通い続けられる居場所 支えあいサロン松美台



週1回開催している近隣の高齢者の居場所に、認知症の人を受け入れています。ここでは、認知症だからといって対応を分けることなく、全員が自然な形で接しています。また、家庭の事情や、移動に不安があっても参加しやすいように、希望者にサロンへの送迎を行っています。送迎時には、利用者の家族と接することで、健康状態など、日ごろの様子を共有しています。

サロン内は和気あいあいとした温かな雰囲気になっていて、利用者にとっては、やすらぎの場となっています。

認知症安心ガイドブック

認知症についての情報がまとまっています

認知症に対する不安を減らすことができるよう、認知症や相談先のこと、進行に応じた市のさまざまなサービスや支援制度などの情報がまとめられています。

区役所や出張所、地域保健福祉センター、地域包括支援センターなどで配布しているほか、市ホームページ(右の二次元コード)から確認できます。ぜひ、ご活用ください。



HEALTH & WELFARE 健康と福祉

健康相談

最近の健診結果のある人はお持ちください。

9月	時間	会場	問い合わせ・申し込み
8日(木)	午前9時30分～11時	西地域保健福祉センター 要申し込み	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731
15日(木)	午前9時30分～11時 午後1時30分～3時	坂井輪健康センター 要申し込み	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453
21日(水)	午前9時30分～11時	黒埼健康センター 要申し込み	黒埼地域保健福祉センター ☎025-264-7474
27日(火)	午前9時30分～11時	西地域保健福祉センター 要申し込み	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731

乳幼児に関する育児相談

●は栄養相談 ★は歯科相談あり
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
申し込み 9月1日(木)から

9月	時間	定員(先着)	会場	問い合わせ・申し込み
21日(水)	午前9時30分～11時●	36人	坂井輪健康センター 要申し込み	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453
26日(月)	午前9時30分～11時●★	20人	黒埼健康センター 要申し込み	黒埼地域保健福祉センター ☎025-264-7474

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業実施が困難となった場合は、西区役所ホームページや西区役所公式ツイッター、にしっこはぐくみLINKなどでお知らせします。

妊婦歯科健診

9月	受付時間	会場	定員(先着)
14日(水)	午後1時～1時25分	坂井輪健康センター	13人
	午後1時25分～1時50分		13人
	午後1時50分～2時15分		13人

持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
申し込み 24日(水)から新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)

1歳誕生歯科健診

持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル(希望者はフッ化物塗布料1,020円)
問い合わせ 西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

- ★案内と問診票は対象者に郵送します
- ★都合がつかない場合はお問い合わせください

坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154
開館時間 ①午前9時15分～10時15分
②午前10時30分～11時30分
③午後2時～3時
④午後3時15分～4時15分
定員 各時間 先着10人(平日の①②は、乳幼児と保護者のみの利用)
休館日 月曜(祝日の場合は翌日)
24日(水)の②、25日(木)、30日(火)
9月1日(木)の①②は入館できません。

にしっこはぐくみLINK ご利用ください

妊娠期から子どもが3歳になるまでの生活に必要な出産・子育て情報などを「LINE」で配信しています。ぜひご登録ください。



コモンセンスペアレンティング®で効果的な子育て方法を学ぼう！

問い合わせ 西区健康福祉課 子ども支援担当(☎025-264-7343)

講座内容

① 期待値とは？育むってどういうこと？
② 見せて話す・結果
③ 効果的にほめる
④ 予防教育とは？
⑤ 問題が起こってしまったときには
⑥ 自分自身を落ち着かせるには？
⑦ 全部まとめて・家族の伝統とは？

子どもが言うことを聞いてくれなくてつい怒ってしまう…

どうやってほめてあげればいいんだろう…



ボーイズタウン・コモンセンスペアレンティング®(CSP)は、適切にほめることで子どもの問題行動を減らし、望ましい行動を増やすための方法を、大人がしっかりと身に付けるプログラムです。子どもが社会に出た時にうまく生きていく力(社会スキル)を育むことができます。子どもとの関わり方を学んで、親子の信頼関係を深めましょう。

日時 ①9月15日、②22日、③10月13日、④20日、⑤11月10日、⑥24日、⑦12月8日の木曜午前10時～正午(全7回)

対象 西区在住でおおむね2歳～小学校低学年の子どもを子育て中の人15人(応募多数の場合、抽選)

参加料 2,200円(テキスト代)

持ち物 筆記用具、パソコン・スマートフォンもしくはタブレット

申し込み 28日(日)までに新潟市電子申請サービス「かんたん申込み」(右の二次元コード)から申し込み



Web会議サービスアプリ「Zoom」によるオンライン開催です。

感染対策を確認し、徹底をお願いします

情報プラザ

日=日時 場=会場 内=内容
 講=講師 人=対象・定員 持=持ち物
 ￥=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み 問=問い合わせ

★メールでの問い合わせ、申し込みは、携帯電話の迷惑メール対策(ドメイン拒否)などにより、担当課から返信できない場合があります。送信する前に設定の確認・変更をお願いします。
 ★FAX・メールでの申し込みで、特に記載のないものは、住所、氏名、電話番号を明記してください。

お知らせ

第5回西区自治協議会

傍聴を希望する人は直接会場へお越しください。なお、会議の概要や資料は、区政情報コーナーや西区ホームページでご覧になれます。
 日 8月30日(火)午後3時から
 場 西区役所健康センター棟1階大会議室
 人 先着10人
 問 西区地域課企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

催し

おはなしのじかん

直接会場へお越しください。

会場	9月	時間	内容
坂井輪図書館	10日(土)	10:30~10:50	絵本の読み聞かせ、ほか
	12日(月)	10:30~10:45 11:00~11:15	
	24日(土)	10:30~10:50	
黒埼図書館	毎週水曜(7日は休み)	10:30~10:50	絵本の読み聞かせ、21日(水)は赤ちゃん向けわらべうた、ほか
	17日(土)		
内野図書館	毎週金曜(23日は休み)	10:30~12:00 (希望の時間に1組10分程度)	絵本の読み聞かせ、ほか
西内野地区図書室	10日(土)	14:00~14:20	絵本の読み聞かせ、ほか
	24日(土)		

問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)
 黒埼図書館(☎025-377-5300)
 内野図書館(☎025-261-0032)
 ※西内野地区図書室は、坂井輪図書館へ

公民館

黒埼地区公民館 ☎025-377-1420
 〒950-1115 鳥原909-1
 メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp

◆カプラ®の時間
 直接会場へお越しください。
 日 8月28日(日)午前10時~11時30分
 人 幼児とその保護者、小学生

◆おもちゃ病院in黒埼地区公民館
 直接会場へお越しください。
 日 8月28日(日)午後1時~3時
 ￥実費負担の場合あり

◆豆カフェ
 日 9月14日(水)午後1時30分~3時30分
 内 バンダナで作るオリジナルバック
 人 先着10人
 持 50センチ四方の布2枚、裁縫道具
 ￥110円(材料代)
 申 24日(水)~9月8日(木)に電話で同館

坂井輪地区公民館 ☎025-269-2043
 〒950-2055 寺尾上3-1-1
 メール sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp

◆不登校の子に寄り添うために家族ができることは？
 日 ①10月8日(土)、②22日(土)午後2時~4時
 内 ①「学校に行きたくない」といわれて②先輩に学ぶ これからのこと
 講 細井隆子(新潟県スクールカウンセラー)、板井明美(でこぼ西の会代表)
 人 不登校傾向にある子どもの保護者 各回先着20人
 持 筆記用具
 申 24日(水)から新潟市電子申請サービス「かんたん申込み」(右の二次元コード)または電話で同館



小針青山公民館 ☎025-230-1071
 〒950-2022 小針2-24-1 第4月曜休館
 メール kobariaoyama.co@city.niigata.lg.jp

◆秋のおまつりあそび
 日 9月10日(土)午前10時~正午
 内 射的、水ヨーヨー、魚つり、輪投げ
 人 小学生 先着30人
 持 学校の名札、飲み物、持ち帰り用のかばん
 ￥500円(景品代)
 申 23日(火)~9月7日(水)に電話で同館

ふれあい掲示板

市民グループなどから寄せられた催し物案内を掲載しています。詳細は、主催者にお問い合わせください。

認知症相談
 心配事や悩み事の相談を無料で受けています。
 日 毎週月曜~金曜午前9時~午後5時(祝日を除く)
 申 新潟県認知症コールセンター(☎025-281-2783)

いきいきパソコン教室
 場 坂井輪地区公民館
 人 各回先着12人
 持 筆記用具、ノートパソコン
 申 午前10時~午後5時に電話で新潟西地区高齢者パソコン友の会事務局(☎080-8864-5402)

◆ワードエクセル入門講座
 日 9月2日(金)、9日(金)午後1時30分~4時(全2回)
 ￥1,000円(資料代)
 ◆ワード初級講座
 日 9月16日、30日、10月7日、21日、28日の金曜午後1時30分~4時(全5回)
 ￥1,500円(資料代)
 ◆エクセル初級講座
 日 11月4日~12月2日の毎週金曜午後1時30分~4時(全5回)
 ￥1,500円(資料代)

壊れたおもちゃを一緒に診断しましょう
 直接会場へお越しください。
 日 9月4日(日)午後1時~3時
 場 イオン新潟青山店2階コミュニティ広場(青山2)
 ￥実費負担の場合あり
 問 おもちゃ病院にいがた西(ecogf.mods.jp)

専門用語を使わない 遺言で円満相続
 日 9月16日(金)午後2時~4時
 場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)
 人 先着12人
 持 筆記用具
 申 電話で税理士法人小川会計(☎0120-17-0556)

新潟県カウンセリング協会 傾聴の会 無料カウンセリング
 夫婦、家族、仕事、転職、人間関係など、さまざまな悩みに心理カウンセラーが対応します。
 日 9月11日(日)、25日(日)午前9時~正午(1人50分)
 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)
 人 各回先着10人
 申 実施日前日までに電話で同会(☎025-374-6544)

マイナンバーカードの申請をお手伝いします
 写真撮影・申請補助サービス実施中！
 問い合わせ
 西区 区民生活課 区民窓口係 (☎025-264-7211)



西区自治協議会アンケートにご協力ください

問い合わせ 西区自治協議会事務局(西区 地域課 企画・地域振興担当 ☎025-264-7161)

西区自治協議会では、事業内容の検討にあたり、より区民の皆さまの声を反映したものにするため、アンケートを実施しています。

次期西区区ビジョンまちづくり計画策定に係るアンケート

回答方法 31日(水)までに新潟市電子申請サービス「かんたん申込み」(右の二次元コード)で回答



新潟市西区「支え合い」に関するアンケート

回答方法 9月30日(金)までに新潟市電子申請サービス「かんたん申込み」(右の二次元コード)で回答



西区ドキドキ ワクワク ふれあいサッカー教室



©1999 A.N.INC.

アルビレックス新潟サッカースクールのコーチによるサッカー教室を開催します。その他、選手によるトークショーも開催。これからサッカーを始めてみたいという子ども大歓迎です。一緒に思いっきりサッカーを楽しみましょう。

日時 9月19日(祝)午後2時45分~4時30分
 会場 みどりと森の運動公園 屋内コート
 対象 西区在学・在住の小学生 先着50人(観覧は保護者2人まで)
 持ち物 動きやすい服装、屋内用運動靴(スパイク不可)、タオル、飲み物、ボール(貸出可)
 申し込み あす22日(月)~9月12日(月)にアルビレックス新潟オフィシャルホームページ(右の二次元コード)または専用の参加申込書に必要事項を記入してFAX(025-257-0156)で、アルビレックス新潟サッカースクール(☎025-257-0155)



©1997 A.N.INC.

育ち盛りの子どもたちを応援します！

西区 秋のかけっこ教室

問い合わせ 西区 地域課 文化・スポーツ担当(☎025-264-7193)

新潟アルビレックスランニングクラブの指導スタッフが正しい姿勢や呼吸法など、走り方のコツを楽しく教えます。

日時 9月23日(祝)午前9時30分~10時45分
 午前11時15分~午後0時30分

会場 みどりと森の運動公園 屋内コート

対象 小学生 各回先着30人
 持ち物 運動できる服装、屋内用運動靴、タオル、飲み物
 申し込み 25日(木)~9月2日(金)に区ホームページ(右の二次元コード)から申し込み

参加者には開催当日までの体調などを確認する「体温記録活用アプリ」を案内します。来場する保護者を含め、記録をお願いします

高齢運転者実技講習会

問い合わせ 西区 総務課 安心安全係(☎025-264-7120)

自動車の交通ルールや緊急時の対応方法など、講師の指導のもとに実際に自動車(AT普通車)を運転しながら再確認します。また、交通安全に必要な脳の技能を高める「交通脳トレ」などを行う「いきいき運転講座」を実施します。

日時 9月25日(日)午前9時30分~正午
 会場 新潟文化自動車学校(青山1)
 対象 西区在住で運転免許証を持っている65歳以上の人 先着12人
 申し込み あす22日(月)~9月9日(金)に電話で問い合わせ先

