



# 支え合い広げて地域で楽しく

自分ができる時にできることで近くの人を支え、困った時には助けをもらう。  
そんな支え合いの広がり、誰もが安心して暮らせる地域づくりにつながります。一歩を踏み出すための研修や取組を紹介します。

## はつらつ脳活性化サポーター

### 友だちできた/自分の脳トレにも

1面で紹介したのはつらつ脳活性化教室。各地の教室で運営を担うのは、はつらつ脳活性化サポーター養成講座を受講した皆さんです。済美地域の教室で最も長くサポーターを続けている富永美代子さんは、40代で大阪に引っ越してきて定年を迎え、「友だちがいなくて寂しくて寂しくて」。講座を見つけてサポーターになり、大阪



済美地域のはつらつ脳活性化教室のサポーターの皆さん

で初めての友だちができました。「毎週皆さんとお話するのが本当に楽しい」と話します。豊田郁枝さんは、何かを学びたいと受講し、3年前にサポーターになりました。「教室の進行やメニューを工夫するのが自分の脳トレにもなる。知り合いには、最終的には自分のためになるよと勧めています」



サポーターが声を掛けて回る

## オレンジパートナー

### 男性介護者が思いを吐き出せる場に

毎月第2金曜日の午後、「ちーむオレンジ」の1つ「オレンジフレンズ」が主催する「男性介護者との交流会」が、真言宗国分寺派大本山・国分寺で開かれます。家族を介護している男性、介護を経験した男性らが語り合い、「たくさん話せてすっきりした」「認知症のこを受け入れて前向きになれた」といった声が届きます。

国分寺は昨年5月、認知症にやさしい取組をしている企業や団体を登録する「オレンジパートナー」となり、会場の提供を始めました。宗務総長の糟谷眞教さんは「お話を頂き、いいことやな、とお引き受けしました。介護で煮詰まってる人が思いを吐き出せる場になれば」と話します。その3か月前、約1年の介護の後に父親を見送りました。月参りで檀家を訪ねる際、様子が気になった時はその家族に連絡するなどの見守りを続ける中で、男性が思いを内に秘めがちなのも気になっていました。「各地にこういう場ができて、閉じこもっている方が出てきてくれればいいですね」と糟谷さん。



男性介護者との交流会

国分寺  
宗務総長の  
糟谷眞教さん



## 北区ハートフルオレンジチーム

### 認知症を見守る目と手を増やしたい

医療・介護・福祉の専門職で構成する北区ハートフルオレンジチームでは、認知症に関する相談を受け、必要に応じて医療や介護サービスにつなぐ支援をしています。併せて力を入れているのが、多くの人を巻き込むこと。チーム員責任者の津田愛さんは「認知症を見守る地域の目と手を増やしたい」と話します。

その取組の1つが、オレンジサポーターの研修を受けた人たちが、認知症の人や家族も交えて運営する「ちーむオレンジ」の支援です。当事者も活動し、発信することで、「支えたいけど接し方がわからない」といった周囲の不安を取り除くだけでなく、本人や家族も認知症を隠さずに暮らしていくことに自信がつかます。「さらに百歳体操や認知症カフェなどへも居場所を広げていただき、徒歩圏内に顔なじみや理解者が増えれば、誰もが安心して暮らせる地域になっていくでしょう」と津田さん。

これらの活動を支える人にとっても、早い時期から認知症に自分ごととして向き合うことで、価値観が変わります。「ご自身の生きがいになったり、共感の輪を広げてくださった。もし、ご家族やご自身の体調に変化を感じた時なども、専門家や周りの人たちの支援を受けながら、自分らしい暮らしを続けていけると思います」



北区ハートフル  
オレンジチームの  
皆さん

活動の様子をSNSで発信しています

公式  
Facebook ▶



公式  
Instagram ▶



北区ハートフル  
オレンジチームの  
津田愛さん



### はつらつ脳活性化サポーター 養成講座

無料 要申込

📅 10/8・15・22・29・11/5・12 (いずれも木曜日) 9:30～11:30

📍 北区保健福祉センター (北区役所内)

【内容】コミュニケーションの基本と回想法、脳機能を意識したレクリエーション、効果的な運動、歌って当時は振り返ろう♪ほか  
※第2～6回はいきいき百歳体操を行います

【対象】区内在住で地域での認知症予防の取組に興味のある方

【講師】臨床心理士、健康運動指導士、言語聴覚士、音楽療法士、心理セラピスト、保健師、健康づくり推進協議会

【定員】30名 (申込先着順)

【申込】9/8 (火)～電話・窓口にて受付



詳細は北区HP▶

📞 健康課 (1階12番窓口)  
☎ 06-6313-9968 📠 06-6362-1099

### 「オレンジパートナー」とは

「オレンジパートナー」は、「相談機関との連携」「チラシやポスターの配布」といった協力できる項目をチェックして申請する仕組みです。高齢者の異変に気付く機会の多い郵便局や金融機関、薬局などを中心に、区内で約200か所が登録しています。

詳細は大阪市  
社会福祉協議会HP▶



### 新しい認知症観 ～自分らしく生きる～展示会

無料



認知症当事者の思いの込められた作品などを展示します。認知症になっても好きなことを続けられる北区をめざして、まずは知ることから始めてみませんか。

📅 9/7 (月) 12:00～18 (金) 15:00

📍 北区役所 1階区民交流プラザ

### 認知症サポーター養成講座

無料

要申込

📅 9/15 (火) 10:00～11:30

📍 ハートフルかのう3階 (長柄中1-1-21)

【対象】認知症について関心があり理解を深めたい方

【定員】15名 (申込先着順)

【申込】9/14 (月)まで電話にて受付

📞 北区ハートフルオレンジチーム  
☎ 06-4977-6444

