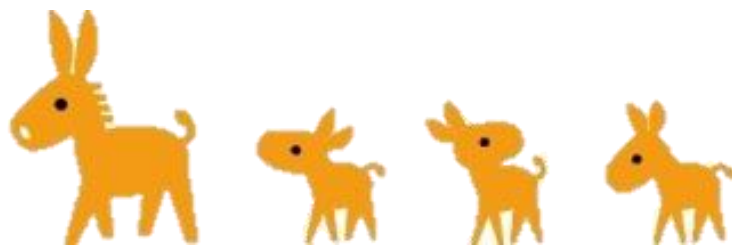


キャラバン・メイト ほっとらいん



真庭市認知症キャラバン・メイト連絡協議会
創刊・第1号 令和元年5月1日発行
(2019年)
事務局) 真庭市地域包括支援センター

「キャラバン・メイトほっとらいん創刊にむけて」

「認知症サポーターキャラバン」が全国で展開され始めた時、平成19年真庭市キャラバン・メイトが発足しました。

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、「認知症サポーター」を一人でも増やし、安心して暮らせるまちをみんなで作っていくことを目指しています。真庭市キャラバン・メイト誕生の頃から「さくもとクリニック」作本先生を初めとした、医療福祉関係の皆さまに熱心にご指導頂き、その支援が活動の大きな原動力だったと思います。

現在400名のメイトが登録し、北房・落合・久世・勝山・湯原・美甘・蒜山の7支部に分かれ、認知症サポーターを育成する養成講座を各地域や学校などで開いています。

また、認知症キャラバン・メイトのボランティアが運営している「認知症カフェ」は、自由な交流の場で、みんなでお茶を飲みながらおしゃべりをしたり、体操をしたりして、認知症予防も取り入れ楽しく過ごす場所でもあります。

認知症を知り、ご本人の気持ち・対応の仕方を理解できる人（認知症サポーター）が増え、認知症サポーターの目印であるオレンジリングを付けた人が真庭市に多くいてくださるといいですね。

真庭市認知症キャラバン・メイト連絡協議会 代表 山田 昌子

認知症キャラバンメイトとは？

認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して活動しているボランティアです。
養成研修を受講し、登録を行っているキャラバンメイトは全国に15万人以上!!



認知症カフェ・

認知症になっても安心して訪れることができる場所です。認知症の人や家族の方以外にも認知症を予防したい人、認知症を学びたい人など誰でも参加できる交流の場です。



サポーター 養成講座

認知症の正しい理解の普及に取り組んでいます。
市内に10,000人以上誕生しています



傾聴 ボランティア

研修を受けたメイトやサポーターが訪問し、お話し相手として活動しています。

認知症の方やご家族を温かく見守り、支援します

ご存知でしたか？

6月14日は「認知症予防の日」

★認知症予防には・・・

1. 認知症を知る

認知症の原因は様々です。正しく知るといふことは予防に大切なことです。

2. 自分の状態を知る

体調・生活習慣病のリスク。年に1回は定期健診を。

3. やってみる！

体操・脳トレ・ウォーキング・食事などなど

4. 行ってみる！

サロンなど、みんなで交流できる場に出かけよう

6月14日を中心とした
6月12日～18日の間、
旧遷喬尋常小学校を
認知症キャラバン・メイト
のシンボルカラーである

“オレンジ”
にライトアップを
行います！！

認知症セミナーin まにわ

令和元年 7月7日

【場所】勝山文化センター
ポンテホール

【開場】12:30～(ステージ 13:45～)

げんき☆輝キエクササイズ
製作者コンビ
による講演です！

☆講演「げんき輝キエクササイズの効果と
認知症予防のための生活法」
真庭の特産品にも認知症予防のカギがあった
講師：菱川 望 先生 (岡山大学
神経内科 医師)
高橋 依子 先生 (アーユルヴェーダ
コンサルタント)

☆キャラバン・メイト寸劇

☆小学生による学習発表

☆認知症予防・
相談コーナー

- ❁物忘れ相談
- ❁地域見守りボランティア PR
- ❁認知症予防特産品紹介

蒜山ワイン・ぶどうジュース
牛乳・緑茶