

☎高齢者支援室 ☎042-481-7150

9月は「認知症サポート月間」
もっと知ろう！
もっと話そう！
認知症のこと



スタッフが作り方を教えます。

5月から作品展に向けて作品を作っています。

夢中になれる

参加者の声

- 2年以上通っている。毎回、行くのが楽しみ。
- 認知症サポート月間作品展に向けての作品作りや折り紙、カラオケで歌ったり、話したりしている。
- 言葉のキャッチボールをする相手がほしい、認知症カフェがいい場所になっている。
- 誰もいないところで歌ってもつまらないし、一人だと歌えないけど、みんなが集まっているところで歌ったり、周りが手拍子したりしてくれて楽しい。昔の歌を歌っていると、当時のことを自然と思い出す。
- 人との会話や歌を通して昔のことを思い出して、嬉しい気持ちになる。誰かと交流することが大切だと思う。

共に歩こう♪認知症本人と家族の会

認知症カフェ「オレンジの木」

認知症カフェ「オレンジの木」は、認知症の本人と家族と一緒に、同じ立場にいる仲間に出会える場所です。

☎毎月第2火曜日 ☎午後2時～4時
☎地域包括支援センター仙川サロン ☎無料
☎☎地域包括支援センター仙川 ☎03-5314-0030

たくさん話したい



認知症の本人や家族が、スタッフと一緒に身近な悩み、不安や世間話などを話します。



笑顔になれる

みんなが楽しみにしているカラオケで盛り上がります。

歌が楽しい

話そう

認知症カフェ



認知症の本人や家族が、身近な場所で悩みや不安を話したり、参加者同士が交流できる場です。医療・福祉の専門職に相談できるカフェもあります。

だれでも参加・交流できるカフェ

だれでもカフェこくりょう

平成26年7月に開始し、今年で11年目です。認知症の方や、そのご家族がそれぞれ抱える生活上の悩み、戸惑いなどをお茶を飲みながら語りあえる居場所です。

☎毎月第4日曜日
☎午後1時～2時30分
☎調布ゆうあい福祉公社
☎100円
☎☎調布ゆうあい福祉公社 ☎042-481-7711



誰かと介護のことを話したい、共有したい方へ

ケアラーカフェin染地

今、介護で大変な方はもちろん、将来の介護への不安や心配がある方、誰かと繋がりたい方が、ほっと一息つける場所です。役立つ講座やリフレッシュできるイベントも行っています。

☎毎月第3月曜日 ☎午後1時30分～3時
☎染地地域福祉センター ☎無料
☎☎地域包括支援センターときわぎ国領 ☎050-5540-0860

医療機関が行う認知症カフェ

ふらっと喫茶

物忘れや認知症について、気軽におしゃべりしながら相談できる場所です。毎回テーマを決めた講座を開催しています。

☎毎月第2水曜日
☎午後1時30分～3時
☎青木病院別棟
☎無料
☎☎青木病院認知症疾患医療センター ☎042-483-1399



誰でも気軽に話せる認知症カフェはほかにもあります。
このほかの施設や内容など詳しくは、市☎参照



市HP

知ろう・学ぼう・見てみよう



認知症サポート月間のイベント

月間中の開催イベントや支援活動を紹介します。ぜひこの機会に参加してみませんか？



市HP

④市民公開講座

脳科学から認知症について考える

☎9月13日(土)午後1時30分～3時(1時開場)
☎文化会館たづくり12階大会議場
☎市民、市内在勤の医療・福祉関係者
☎第一部 講演会「脳科学のアプローチから認知症を理解する」
第二部 インタビュー「認知症になってもその人らしさは変わらない」
☎恩蔵純子(脳科学者・東京大学大学院総合文化研究科特任研究員)
☎申し込み順100人

⑤音楽レクリエーション健康講座

笑って楽しく認知症・介護予防

☎9月4日(木)午前10時30分～11時30分 ☎青木病院2階ホール
④⑤共に
☎☎青木病院認知症疾患医療センター
☎042-483-1399(平日午前9時～午後5時)

介護予防講演会

今日から始める認知症予防

☎9月11日(木)午前10時～11時30分 ☎文化会館たづくり12階大会議場
☎☎高齢者支援室 ☎042-481-7150

地域丸ごと認知症支援を実施！

地域密着型サービスを紹介

☎9月12日(金)午前10時～11時30分 ☎文化会館たづくり12階大会議場
☎☎地域包括支援センター仙川 ☎03-5314-0030

認知症サポート月間作品展

認知症当事者・家族・支援者の作品展示のほか、認知症に関する地域の情報も紹介します。

☎9月25日(木)～29日(月) ☎午前10時～午後4時30分 ※最終日は正午まで
☎文化会館たづくり2階北ギャラリー
☎9月26日(金) ユマニチュードミニ講座
27日(土) 認知症世界の歩き方ミニ講座
28日(日) 絵本を読んで聞いて話そう
☎☎高齢者支援室 ☎042-481-7150

子ども向けワークショップ

牛乳パックでオレンジランタンを作ろう！牛乳パックが大変身！

☎9月23日(火) ☎午前10時30分～正午、午後2時～3時30分
☎文化会館たづくり2階北ギャラリー ☎小・中学生
☎切って、貼って、自分だけのオレンジランタンをつくります
☎無料
☎☎高齢者支援室 ☎042-481-7150

認知症ブックフェア

市内の書店・中央図書館で認知症関連書籍のフェアを行います。

☎9月1日(月)～30日(火)
☎真光書店、くまざわ書店調布店、くまざわ書店国領店、啓文堂書店つつじヶ丘店、啓文堂書店仙川店、中央図書館
☎☎高齢者支援室 ☎042-481-7150

行ってみようか



受けてみよう

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族を温かい目で見守る「応援者」を養成します。

㉔認知症サポーター養成講座①

☎9月13日(土)午前10時～11時30分
☎文化会館たづくり12階大会議場

㉕認知症サポーター養成講座②

☎9月16日(火)午後1時30分～3時
☎しばさき彩ステーション

㉖認知症サポーターステップアップ講座

☎9月30日(火)午後2時～4時
☎市民プラザあくろす3階ホール
☎認知症サポーター養成講座修了者

㉔～㉖共に

☎☎調布ゆうあい福祉公社
☎042-481-7711



市HP



オレンジリングとサポーターカード

おかしいなと思う前に

認知症のおもな症状をチェックしてみよう



- ☑ もの忘れが増えた
(さっき聞いたことが思い出せない、同じことを何度も言う・聞く)
- ☑ 時間・場所がわからなくなる(帰り道がわからなくなる)
- ☑ 理解力・判断力が低下する(書類の整理や手続きができなくなる)
- ☑ 実行機能が低下する(ATMが使えなくなる、切符が買えない)
- ☑ 人柄が変わる(些細なことで怒りっぽくなる)
- ☑ 意欲が低下する(身だしなみを気にしなくなる)

あれ？と思ったら、気軽に相談しよう

高齢者のご家族のための総合相談窓口です。認知症や介護の困りごとなど高齢者の総合的な相談を受け付けます。

地域包括支援センターの連絡先

包括名	住所	電話番号
つつじヶ丘	東つつじヶ丘1-5-2	☎03-5315-5400
仙川	若葉町2-22-2 1階	☎03-5314-0030
至誠しばさき	柴崎1-6-8 鴨志田荘2-1階	☎042-488-1300
はなみずき	深大寺北町4-17-7	☎042-441-5763
ゆうあい	国領町3-8-15-5-109	☎042-481-4973
ときわぎ国領	国領町7-32-2-101	☎050-5540-0860
ちょうふ花園	小島町2-45-22 1階	☎042-484-2285
ちょうふの里	西町290-5	☎042-441-6655

詳細は市☎参照



市HP

もの忘れ予防検診

気になる「もの忘れ」はありませんか。心当たりのある方は、ぜひ検診を受けてください。

☎9月～11月末
☎市内在住の50～79歳の方※すでに認知症の診断・治療を受けている方は対象外
☎無料

☎受診票は令和8年3月末までに74・76歳になる方に送付。
詳細は市から発送する通知を参照(74・76歳以外の方は高齢者支援室に連絡すれば受診票を送付)

☎☎電話で高齢者支援室 ☎042-481-7150



市HP



J:COM (地デジ11ch)
「テレビ広報ちょうふ」

〔5日号〕 5日～19日 市政情報、ミニコーナーなど
〔20日号〕 20日～翌月4日 市政情報、特集など

放送内容は調布市公式 YouTube でも配信



Check



調布 FM83.8MHz 市政情報番組
「調布市はっとインフォメーション」

月～金曜日 午前9時15分～、午後1時30分～、4時～、9時～(各15分) / 5時30分～(5分) 土曜日 午後5時30分～(5分)
日曜日 午後3時30分～(5分) ※放送が休止・時間変更になる場合あり。インターネットでも聴取可。詳細は調布FM☎参照