

# 9月は「認知症理解促進月間」

# 認知症

# 知る・備える

9月は「認知症理解促進月間」です。認知症は誰もがなりうる可能性があります。認知症に対する正しい知識を持ち、自分も認知症の人やその家族も住みやすいまちを目指しましょう。

## 認知症は身近なもの

匝瑳市の3人に1人は65歳以上の高齢者です。高齢になるにつれ認知症になる可能性は高くなり、85歳以上の2人に1人は認知症といわれています。

### 《認知症の初期症状の例》

- 急に怒りっぽくなってきた
- さつき話したことをまた聞いてくる
- 財布や通帳をよく無くしてしまう

認知症かなと思ったら早い時期に医療機関を受診したり、相談窓口にご相談しましょう。

## 地域包括支援センターへ相談を

自身の認知症の心配や家族、近所の人などの心配事がある

ときは、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

### 《匝瑳市地域包括支援センター（高齢者支援課内）》

担当地区：中央（八日市場ホを除く）、豊和、共興、平和、榑海、野田

### 《匝瑳市西部地域包括支援センター（旧あかし幼稚園）》

担当地区：中央（八日市場ホ）、豊栄、須賀、匝瑳、吉田、飯高、栄

## あんしん見守りシールを配布

認知症の行方不明者を早期発見、早期対応できるように、二次元コードの付いたシールを配布しています。



## 簡単にチェックできます

自分や家族が認知症かどうかチェックできる認知症簡易チェックサイトを導入しています。市ホームページから利用できます。※このサイトの判定は、医学的診断をするものではありません。



▲チェックサイトはこちら

## 図書館に特設コーナーを設置

9月30日（土）まで、八日市場図書館・のさか図書館に認知症に関する図書の特設コーナーを設置しています。この機会にぜひ手に取ってみてください。

匝瑳市高齢者支援課地域包括支援センター ☎73・0033

利用希望者は、高齢者支援課（市役所1階）までお問い合わせください。

## 認知症の理解を深める

住み慣れたまちでいつまでも暮らせるように、みんなで認知症を正しく理解しましょう。

### ◆認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守る支援者「認知症サポーター」を養成します。  
対象…市内在住・在勤・在学の人  
日時…10月12日（木）10時～11時30分  
場所…八日市場公民館  
定員…30人（申し込み順）  
※講座は少人数（5人以上）での開催もできます。開催希望がある場合は、下記までお問い合わせください。

### ◆認知症サポーターステップアップ講座

サポーター養成講座で身に付けた知識を深め、より実践的に学びます。  
対象…市内在住・在勤・在学で、かつ認知症サポーター養成講座を受講済みの人  
日時…11月15日（水）13時30分～16時30分  
場所…八日市場公民館  
内容…認知症の理解、認知症の人とのコミュニケーション（実践）など  
定員…30人（申し込み順）

## 認知症を予防する

認知症予防に関することを学び、健康寿命を延ばしましょう。

### ◆認知症予防教室（全2回）

頭と体を動かして、認知症を予防しましょう。  
日時…①9月29日（金）、②10月31日（火）の各日13時30分～15時  
場所…八日市場公民館  
内容…①リハビリ専門職による認知症予防を意識した生活について ②運動の先生および管理栄養士による認知症にならない秘訣について  
定員…60人（申し込み順）

申請 高齢者支援課地域包括支援センター ☎73-0033



# 第18回 匝瑳市民体育大会

**総合開会式** 10月8日(日) 8時30分～／八日市場ドーム

第18回匝瑳市民体育大会が開催され、12月まで4カ月にわたり熱戦が繰り広げられます。初心者でも参加できる競技や、個人参加が可能な競技もありますので、参加してみませんか。

問市スポーツ協会事務局(八日市場ドーム内) ☎73-0021

## ▶実施競技一覧

各競技の内容に応じて何種目でも参加できます。参加申し込みや問い合わせは、記載の競技別責任者へご連絡ください。

競技名	開催日	内容(種目・競技方法など)	場所	申し込み・連絡先 (締は申し込み締切日)
野球	9月10日(日)～	※協会登録チームのみ参加可。	山桑公園野球場	増田善一☎090-4137-6298
剣道	9月10日(日)	小学生、中学生 ※いずれも個人戦。	八日市場第二中学校 武道館	阿部一行☎090-2157-9666 締9月1日(金)
ユニカール	9月17日(日)	※1チーム3人編成。小学4年生以上。	のさかアリーナ	石田良雄☎67-1263 締9月3日(日)
ソフト バレーボール		一般 ※1チーム4人編成。男女混成可(男性 2人まで)。	のさかアリーナ	椎名美津枝☎74-0286 締9月3日(日)
クレー射撃	9月24日(日)	トラップ・スキート ※共に75カ撃。	銚子射撃場	片岡健一☎090-1854-2968 締9月24日(日)
ゴルフ	10月4日(水)	※18ホールストロークプレイ(新ペリ ア方式)。	レインボーヒルズカ ントリークラブ	松山ゴルフクラブ☎72-3641 締定員(200人)に達し次第
グラウンド ゴルフ	10月5日(木)	個人戦 ※32ホールストローク(8×4)。ロー テーション方式(①ワン数②年齢上位)。	そうさ記念公園	佐藤三男☎090-5992-7729 締9月8日(金)
ソフトボール	10月7日(土)	※協会登録チームのみ参加可。	みどり平球場	渡辺正治☎73-5058
サッカー	10月8日(日)～	一般、少年・少女 ※一般は協会登録チームのみ参加可。少 年・少女は12月10日開催。	野手浜総合グラウンド	増島康弘☎080-6546-1902
バレーボール	10月8日(日)	※協会登録チームのみ参加可。	八日市場第二中学校 体育館	鵜澤祐司☎090-7185-3579
婦人 バレーボール		※協会登録チームのみ参加可。	八日市場ドーム	井手久美子☎090-2643-3658
アーチェリー		一般、初心者	敬愛大学八日市場高 校第2グラウンド	石崎成規☎72-0220 締10月7日(土)
ライフル射撃		ライフル(肘撃ち20発、依託射撃20発) ピストル(片手撃ち20発、自由姿勢20発)	八日市場ドーム	増田和弘☎090-3349-8897 締9月30日(土)
弓道		一般、地元高校	匝瑳高校弓道場	椎名好一☎080-3174-0327
テニス		ミックスダブルス ※32組まで。	東総運動場テニスコ ート	太田和広☎090-1655-8175 締10月1日(日)
柔道		▶団体戦 小学生、中学生、高校生、一 般男子 ▶個人戦 小学1・2年、小学3・4 年、小学5・6年、中学男子、中学女子、 一般男子、一般女子	八日市場第二中学校 武道館	石井和美☎090-3204-7369 締9月15日(金)
卓球	10月15日(日)	中学、一般	八日市場ドーム	角田奈緒子☎72-0315 締9月29日(金)
パークゴルフ	10月21日(土)	※36ホールストロークプレイ。会員以 外は1人に付き参加費500円。	パークゴルフそうさ	江波戸良子☎090-3523-6203 締10月11日(水)
バドミントン	11月3日(金・祝)	初心者、一般 ※ダブルス(男・女)。	八日市場ドーム	鵜澤俊男☎73-6188(ファクス可) 締10月23日(月)
バスケット ボール	12月3日(日) 12月10日(日)	男子、女子 ※男女各8チームのトーナメント戦。申 し込み多数の場合に予選を実施。	のさかアリーナ(3日) 八日市場ドーム(10日)	秋元隆信 ✉sousa.basuket@gmail.com 締11月3日(金)