

あなたも「認知症サポーター」に

なりませんか？

認知症は誰でもなり得る病気です。認知症の人やその家族が安心して暮らせるようになるには、地域のみなさんの理解と支えが必要です。

認知症で一番辛いのは本人です

認知症は加齢による物忘れがひどくなった状態や心の病気と混同されがちですが、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活する上で支障が出てくる「脳の病気」です。

認知症になったとき、最初気づくのは本人です。物忘れによる失敗や、今までできていたことがうまくいかないなど、誰よりも早く本人が「おかしい」と感じ始めます。認知症の人は何もわからないのではありません。一番心配で、心細く、苦し

んでいるのは本人です。

「年をとっても認知症だけにはなりたくない」。そう思っていますか。しかし推計では、85歳以上の4人に1人が認知症にかかっています。超高齢化社会を迎えた日本では、誰もが認知症に関係する可能性があります。これからの地域では、認知症の予防に努めるとともに、認知症になっても安心して暮らせるようにみんなで協力し合うことが必要なのです。

認知症サポーターとは
認知症の人の応援者です

認知症の人は、住む環境が変化すれば症状が進行するといわ

認知症サポーターの活動の例

- 友人や家族に認知症の正しい知識を伝える。
- 認知症の人やその家族の気持ちを理解するように努める。
- 職場で働きながら、地域で生活をしながら、できる範囲で手助けをする。

活動内容は人それぞれ。特別なことをする必要はありません。ちょっとした気づかいや見守りが地域の大きな支えになります。

認知症サポーター養成講座

9月25日 [木]

午後1時30分～3時

場所：しもだて地域交流センター（アルテリオ）

定員：先着100人 ※受講無料

[申込み・問い合わせ]

筑西市地域包括支援センター（高齢福祉課内）

☎24-2115



オレンジリングでつながる
支援の輪

※団体を対象に、ご要望に合わせた講座も開催します。

れています。住み慣れた地域で認知症の人が生活するには、周りに多くのサポーター（応援者）が必要です。

「認知症サポーター」とは何が特別なことをする人ではありません。認知症のことを正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者として、自分のできる範囲で活動します。友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。

認知症サポーターになるためには？

「認知症サポーター養成講座」を受講した人が認知症サポーターになります。認知症サポーターには「認知症の人を支援します」という意志を示す目印の

「オレンジリング」が渡されます。

市ではこの認知症サポーターの養成講座を随時開催しており、現在約1,000人の認知症サポーターが誕生しています。講座（90分程度）では、認知症の症状や認知症の人と接するときの心構えなどをわかりやすく説明します。また、市内に在住・在勤・在学する団体やグループなどであれば、出前講座も行っています。

自分のできる範囲で認知症の人や家族を支える「支援の輪」を広げ、認知症になっても安心して暮らし続けることができるまちを一緒につくっていきましょう。

認知症かな、と思ったら

認知症の原因となる病気の

には、早期に発見して適切な対応を取ることで治療することや進行を抑えることができるものがあります。認知症のサインに気づいたら早急に「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている専門医に相談しましょう。

認知症のサイン

- 同じ事を何度も言ったり聞いたりする
- 置き忘れ・紛失が多くなった
- 物の名前が出てこなくなった
- 季節に合わない服装をしている
- 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒がつてやらなくなった
- 調理などを順序立てて行うことができなくなった
- 日課をしなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった

絶対に1人だけ、家族だけで背負わないで！

みんなは ひとりのために
ひとは みんなとともに

認知症と診断された人はもちろん、その家族もまた、様々な思いを抱えています。

「恥ずかしい」「情けない」などの思いから専門医受診や相談につながらない。結果、正しい情報に出会うことが少なく、本人、家族ともに辛く苦しくなってしまいます。

1人で悩まずに、すぐにご相談ください！



認知症サポーター キャラバン・メイト
大類 勝也 氏

自分や家族が認知症になっても
安心して暮らせる地域であるために、
できることから始めてみませんか？



早期発見・早期治療を 認知症相談窓口

認知症かも、と思ったらまずはかかりつけ医にご相談ください。
以下の窓口もご利用いただけます。

- 筑西保健所 ☎ 24-3965
- 筑西市地域包括支援センター
(市役所高齢福祉課内) ☎ 24-2115

相談時に伝えたいこと

- ・いつごろから異変を感じたか、気づききっかけはどのようなことだったか。
- ・以前と比べ変わったこと、できなくなったことは何か。
- ・日常生活で困っていることは何か。

筑西市から全国発信 ”いじめゼロ映画” 筑西市オールロケ

¥2,000 1枚 [税込]
映画公開時には1人分の
入場券になります。
製作協力券

映画 十字架 製作協力券のお願い

『HAZAN』五十嵐匠監督作品
原作・直木賞作家・重松清
キヤスト・永瀬正敏・小出恵介
富田靖子ほか

映画「十字架」のテーマは学校のいじめです。
私共は「いじめ」を見ても見ない振りをする大多数の人々へ強いメッセージを持って、この映画を立ち上げることとなりました。
本作は、日本で最初にいじめ問題に着目したことで有名な筑西市（旧下館市）内を中心に撮影いたします。すでに、筑西市内の中学生を対象に、中学校生徒役の募集を行い、100人以上の応募者が集まりました。映画全編の撮影を筑西市内と関城中学校で行います。
筑西市発信映画「十字架」をより良い作品にするため、協賛金のご協力と合わせて、この映画の成功を一緒に目指してくださる、製作協力券の販売を開始します。

【購入方法】
団体の方…希望枚数を団体を所管する市役所担当課に報告。その後該当枚数が用意でき次第、所管する市役所担当課での引き換えとなります。
個人の方…次の場所で購入できます。下館商工会議所（スピカ6階）、筑西市商工会（本所：門井1942-4、明野事務所：海老ヶ島1292-1、関城事務所：舟生1023）、（協）日専連しもだて、カフェブリーズ（アルテリオ内）、市役所商工観光課（スピカ4階）

【製作協力券での映画鑑賞方法】
①筑西市での先行上映時…製作協力券で直接入場できます。
②筑西市以外の全国一般劇場での鑑賞…一般劇場鑑賞券と引き換えます。
※交換方法については、後日広報紙や映画公式サイトを通じて周知します。

【特典】
①製作協力券 100枚若しくは準ずるご協賛をいただいた場合は、本編のエンドクレジットに、社名・個人名を掲載させていただきます。
②製作協力券 150枚若しくは準ずるご協賛をいただいた場合は、撮影台本をプレゼント。

【問い合わせ】
映画「十字架」製作委員会事務局
(株)アイエス・フィールド担当：平山・関
☎050-5846-6969
mail: is@is-field.com

ちっくタッグ 通信 34

「筑西きむち」を使ったスープが
市内小中学校15校の給食で提供

6月中旬に市内小中学校で、筑西きむちヤンニヨム（漬けだれ）を使った「筑西きむちスープ」が地産地消メニューとして提供されました。
一昨年12月から提供が開始され、今回で3回目。今回は下館学校給食センター管内の4つの中学校と、11の小学校の食べ盛りの約5,400人の児童・生徒においしく食べてもらいました。

下館小学校では筑西きむちキャラクターである「きむんちよ」から、「きむんちよスープ」という献立で登場。ヤンニヨムには筑西市産梨のペースト・地元酒蔵の酒粕が使われ、市販のキムチよりまろやかな味となっているため、今回初めて提供された嘉田生崎小の児童は「全然辛くないよ」「焼肉屋さんのスープみたい」「ごはんにかけてもおいしいよ」など喜んでくれました。

今後定期的な提供し続け、地産地消名物メニューとして、子どもたちに親しんでもらいたいと思います。



問い合わせ
筑西きむち協議会について…
事務局長 勝田 ☎0900-874716466
ちっくタッグについて…企画課 ☎内線490

運転免許 夏休み特別企画 スピードプラン実施中

スピードプランなら予約不要
待ち時間なしの**ラクラク教習!**

Uターン学生に**大好評!**

スピードプランの一例

| | | | | |
|----|----------|---|----------|------|
| 入校 | 8月 3日 日 | → | 8月 30日 日 | 卒業見込 |
| | 8月 12日 日 | → | 9月 7日 日 | |
| | 8月 24日 日 | → | 9月 15日 日 | |

お問い合わせ
公認 **明野自動車学校** ☎ 0296 (52) 2811
ホームページ <http://www.areaguide.jp/akenods/>
自宅近くまで無料送迎
免許ローンあります

筑西あんどん舞祭 2014

8/2(土) 午後2時～9時30分
 しもだて地域交流センター(アルテリオ)前
 シビックコア前

つなぐ
 ～繋ぐ～



舞まつり

■ 演舞対決

■ 時間 = 午後2時～9時
 ■ 場所 = しもだて地域交流センター(アルテリオ) 特設ステージ



©2012「またいつか夏に。」

■ 「またいつか夏に。」 無料特別試写会

■ 時間 = 午後6時から・7時から・8時から(3回上映)
 ■ 場所 = 食の蔵荒為特設会場



■ 万燈神輿

■ 時間 = 午後6時～9時30分
 ■ 場所 = (協)日専連しもだて前



■ 美味しい夜市。

■ 時間 = 午後2時～9時30分
 ■ 場所 = シビックコア広場

街に灯りが灯る時すべてが繋がる



主催:市観光協会

■ 第91回 灯ろう流し

■ 時間 = 午後6時～9時30分
 ■ 場所 = 勤行川特設流し場
 ※雨天順延



主催:田町自治会

■ 田中稲荷 輪くぐり

■ 時間 = 午後6時～9時30分
 ■ 場所 = 田町・田中稲荷神社内

同日開催



交通規制
 飲食エリア 13:00-22:00
 神輿エリア 18:00-22:00
 燈籠流し会場 18:00-22:00
 あんどん設置場所

関NPO法人地域創造館事務局 ☎25-0292

きむんちょスタンプラリー大抽選会
 ■ 時間 = 午後9時～
 ■ 場所 = しもだて地域交流センター(アルテリオ) 特設ステージ

梨にはいろいろな種類があります！お勧めの品種

| | | |
|------------|---|------------|
| こうすい 幸水 | 甘みが強く、酸味控えめで口当たりが良い。爽やかな香りで暑い夏にぴったりです。 | 8月上旬～下旬 |
| ほうすい 豊水 | みずみずしく、甘みと酸味のバランスが良い。果肉は軟らかく濃厚な味。人気の品種です。 | 8月下旬～9月中 |
| あきづき | フルーティーな香り。果肉はきめが細かく、糖度が高い。品質に優れ注目されている最新品種です。 | 9月中旬～下旬 |
| にいたか 新高 | 甘く風味豊かで多汁。酸味は少なく歯ごたえが良い。大果で日持ちが良く、贈り物に最適です。 | 9月下旬～10月上旬 |
| にっこり | 甘くジューシーで果肉が軟らか。大きくて貯蔵性が高い。年末年始の贈答品にも利用できます。 | 10月下旬 |

【問い合わせ】 県西農林事務所経営普及部門 ☎24-9214
 市農政課 ☎20-1161

暑い夏に...
 梨を食べて涼しく！
 甘くて美味しい筑西市自慢の梨。
 市の南西部に位置する地域は、日本でも古い梨の産地のひとつで、国内有数の作付け面積を誇り、生産量は県内1位。
 県の銘柄産地にも指定されていて、減農薬栽培と厳しい選果、伝統の栽培法により、その美味しさ・美しさはひとときわです。
 さらに、梨には疲労回復・夏バテ回復・便秘解消などの効果があるといわれています。
 夏から秋にかけてがベストシーズンの梨を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

お得なファミリープラン始めました。
 中学生以下のお子様と同伴の保護者の方対象
 通常料金より22%～40%お得な料金プラン！何名様でもご利用いただけます。

| | 月曜～金曜料金(税込) | 土日祭日料金(税込) |
|----------|-------------|------------|
| 4ゲームバック | 1,200円 | 1,400円 |
| 6ゲームバック | 1,800円 | 2,100円 |
| 8ゲームバック | 2,400円 | 2,800円 |
| 10ゲームバック | 3,000円 | 3,500円 |

3ゲーム+貸靴バックプラン
 月曜～金曜料金(税込) 1,050円
 土日祭日料金(税込) 1,200円
 24:00～2:00 1,170円

●団体予約ではご利用いただけません。
 ●他のサービス・無料券等との併用はできません。
 ●10ゲーム以上をご希望の方は、受付の際にご確認下さい。
 ●このサービスは予告なしに中止する場合があります。

貸靴別途 1足 300円(税込)

下館三三ボウル TEL.0296-22-7552 筑西市神分472 国道50号線沿い

使ってお得なクーポン券
ボウリング 1GAME 無料
 本券は受付の際にお出し下さい。
 ※本券1枚につき最大5名様までご利用可能。
 ※ご予約コンペ、他のサービス券との併用はできません。
 ※貸靴料金は別途です。
 【有効期限】2014年9月30日まで