

第393号  
平成30年

5月10日

# すまいるたうん



発行元  
東京新聞  
南千住東口専売店  
TEL5850-3699  
発行責任者  
鬼塚 佳代子  
TEL090-2657-0300

認知症を知る。予防する。支援する。相談できる。  
オレンジカフェ（認知症カフェ）

「最近、物忘れが多くなった。認知症かな？」「認知症の家族の介護で不安がある。」「認知症予防したいけど、どうしたら」

オレンジカフェ（認知症カフェ）は、南千住に二ヶ所あります。認知症予防に関心のある方、認知症の方やその家族を対象に、医療・介護・福祉の専門職等と気軽にお茶を飲みながら、情報を交換したり相談や交流ができる場です。

## 「認知症は病気です」

認知症は脳の萎縮、あるいは脳内の細い血管が詰まることで脳が変化していく病気です。

現在、日本では軽度認知障害を含めると、約800万人ほどの認知症高齢者がいるとも言われています。国民の約15人に1人、65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症の人ということになります。認知症は誰でもかかる可能性はあります。しかし、認知症の予備軍の時期に対策を取る事で、発症を予防したり、遅らせたりする事が可能と言われています。

## 「知識を得て、支え支えられる」

認知症になると、本人が一番にその症状を受け入れられず不安や生きづらさを感じています。認知症になった本人の家族、友人、地域の方が、「認知症」という病気を正しく理解することで、本人の気持ちに寄り添うことができるようになるでしょう。

認知症になったら地元でどのように生活するのか、少し身近なこととして考えたり学んだりするきっかけがオレンジカフェ（認知症カフェ）にあります。ミニイベントとして物作りがあったり、講演会もあります。

## 出掛ける。交流する。

これも認知症予防になります。お茶を飲んでリラックスして新たな人と知識との出会いにご参加ください。予約は不要です。途中の入退室は自由です。



## ◇Mカフェ〜汐入〜◇

5月12日（土） 13時30分〜15時

講演 終活 エンディングノートについて  
（株）千代田セレモニー

## ◇Mカフェ〜南6◇

5月15日（火） 13時30分〜15時

講演 便秘について（株）城北ヤクルト

## ◇Mカフェ〜南6◇

開催日時 毎月第3火曜日 13時30分〜15時

場所 南千住6丁目ふれあい館 3階洋室1・2

（南千住6-36-13）さくらバス「グリーンハイム荒川」下車徒歩2分

参加費 100円（お茶代 おかわり自由）

## ◇Mカフェ〜汐入〜◇

開催日時 毎月第2土曜日 13時30分〜15時

場所 汐入防災センター（汐入公園内）

参加費 100円（お茶代 おかわり自由）

問合せ 南千住西部地域包括支援センター内「M2サポ会」

事務局 福島さん・八柳さん 電話（5604）5710

## 傾聴ボランティアスクール開講のお知らせ

日時 6月7日・14日・21日・28日・7月5日  
（毎週木曜）13時30分〜16時

会場 中央医療学園専門学校 2号館11階大講堂  
（荒川1-41-10）

定員 30名（定員超えた場合抽選）

受講料 千円（6月7日にご持参ください）

申込み 荒川区社会福祉協議会 荒川ボランティアセンター 〒116-0003 南千住1-13-20

電話3802-3338 fax3802-3831

E-mail: vorasen@arakawa-shakyo.or.jp

fax・ハガキ・メールに住所・氏名・年齢・電話番号明記してお申し込みください。