

認知症について正しく理解しましょう！

認知症とは、いろいろな原因で脳が萎縮したり働きが低下したりして、日常生活に支障がある状態を指します。

どんな症状がでるの？

■中核症状（基本的な症状）

記憶障害

新しく覚えられず、思い出せない。

見当識障害

日付や時間、季節、場所、人間関係などが分からない。

理解・判断力の障害

考えるスピードが遅い。2つ以上のことを処理できない。

実行機能障害

物事の段取りができない。服の着方や道具の使い方が分からない。

■周辺症状の例（性格、環境、人間関係など、さまざまな要因により起こる）

不安感、焦り、うつ状態

イライラする。落ち込む。訳もなく涙がでる。

幻覚・妄想

実際にはない物が見える。事実と異なることを強く思い込む。

徘徊

すぐ外に出て行こうとする。目的もなく歩き回る。

興奮・暴力

夜中に急に騒ぎ出す。ささいなことでも声を荒げる。

早期発見が大切です！

認知症の中には、薬で進行を遅らせられるものもあり、早い時期から治療を始めることで、健康な時間を長くすることができるため、早期発見がとても大切です。

気になることがあったら、早めに主治医に相談しましょう。

あなたも認知症サポーターになりませんか？

市では、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのため、地域の方が認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を見守り支えていただく「認知症サポーター」の養成講座を出前で行なっています。

これまでに、町内会やふれあいサロン、婦人会など、一般市民の方のほか、認知症の方が普段の生活で利用する事業所（薬局、美容院など）の方にも受講いただいております。受講した事業所には証明として右のようなステッカーが掲示されています。



認知症サポーターは認知症の人やその家族を支え見守る応援者です。

認知症の症状や受診、介護などについてのご相談、認知症サポーター養成講座の受講希望については、地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください。

◆問い合わせ先

地域包括支援センター（えぽか内） ☎63-2780

学び・文化・スポーツの広場



The CORNER of LEARNING / CULTURE / SPORTS

◆問い合わせ先
生涯学習センター (中央公民館内)
中央公民館図書室
本宮字矢来39-1 ☎33-2611
白沢公民館
白岩字堤崎500 ☎44-2350
しらさわ夢図書館
白岩字堤崎500 ☎44-2112

親子でロールケーキ作り

まゆみ学級

中央公民館では、小中学生を持つお母さんを対象に家庭教育事業として「まゆみ学級」を開催しています。1月12日の第9回学習会では、パティシエの本名宏明先生をお迎えして、親子洋菓子作り教室を開催し、「ロールケーキ」の作り方と食育の大切さを学習しました。

基礎から学ぶギター

生涯学習講座

白沢公民館では、生涯学習講座「基礎から学ぶギター」を5回コースで開催しました。

講師には、ギタリスト秋山智樹先生(福島市在住)をお迎えしました。初心者から上級者までを対象に、楽譜の読み方やギターの特徴、演奏方法の基礎を真剣に学びました。『禁じられた遊び』のテーマ曲を学習会ごとに少しずつ練習を重ね合奏することができました。

この講座を機会に今後もギターの学習の継続を予定していますので、

に向け、真剣に作り方を学習していただきました。



▲おいしいロールケーキができあがりしました

興味のある方は白沢公民館へお問い合わせください。



▲秋山先生(中央)と受講生の皆さん

キャラクター
モトム(本夢)くん



本宮は みんなが愛する 本の街

しらさわ夢図書館 中央公民館図書室 からの ご案内

新着本

絵本・児童書・紙芝居

一般書・実用書

- ・音のない世界と音のある世界をつなぐ…松森果林
- ・見たい!知りた!フロンティア探検…こどもくらぶ
- ・ぼくは「つばめ」のデザイナー…水戸岡鋭治
- ・いじめっこといじめられっこ…谷川俊太郎と子どもたち
- ・キラキラ読書クラブ子どもの本702冊ガイド…キラキラ読書クラブ
- ・なんでもまる見え大図鑑…ドーリング キンダースリー
- ・さっちゃんのてぶくろ…内田麟太郎
- ・はるですよ…柴田晋吾
- ・21歳男子、過疎の山村に住むことにしました…水柿大地
- ・食べているのは生きものだ…森枝卓士

- ・美しい人体図鑑…コリン ソルター
- ・宇宙を目指して海を渡る…小野雅裕
- ・1%の力…鎌田 實
- ・本当に怖い!薬物依存がわかる本…西勝 英
- ・あなたはまだ本気出してないだけ…小玉 歩
- ・国家の暴走…古賀茂明
- ・人生で大切なことはすべて家庭科で学べる…末松孝次
- ・限界集落株式会社…黒野伸一
- ・クックパットのこの裏ワザがすごい!
- ……………クックパット株式会社

※これらの図書は、どちらの窓口からも借りることができます。ただし、移送等で少々時間を頂く場合がありますので、ご了承願います。(視聴覚資料は、図書館でのみ貸出・返却となります)

イベント

しらさわ夢図書館のおはなし会

■ドリームおはなし会

とき: 2月22日(日) 11:00~11:30
対象: 幼児~小学生とその保護者、一般
内容: 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手袋人形、手あそび、パネルシアターなど

■赤ちゃん・妊婦さんおはなし会

とき: 2月27日(金) 11:00~11:20
対象: 妊婦さんとその家族、赤ちゃん(0・1・2才くらいまで)とその保護者
内容: 赤ちゃんへの絵本の読み聞かせやわらべうた、親子でのふれあいあそび、妊婦さん、新米ママ向けの赤ちゃんへの接し方や子育て豆知識など

■わらべうたであそぼう!

とき: 3月1日(日) 10:30~11:30
対象: 幼児とその保護者、一般
内容: 専門講師を招き、わらべうたの良さを楽しみながら学びます。
※申込(しらさわ夢図書館☎44-2112)が必要です。

※おはなし会などの内容については、お問い合わせください。