



認知症になっても 安心して暮らせる真岡市に

認知症は誰でもなりうる病気です。2025年には65歳以上の約5人に1人が認知症になると言われています。
市では、認知症になっても安心して暮らせるようさまざまな認知症の施策に取り組んでいます。

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解するための講座です。認知症について正しい知識を持つ人が増えることで、認知症の人やその家族が安心して暮らせる地域を目指しています。受講した人には受講した証として、オレンジリングをお渡ししています。

市では、出前講座を行っており、学校や自治会、企業などでも実施しています。



認知症サポーター1万人達成記念事業を開催しました

市では、平成30年3月末までに10,035人が認知症サポーター養成講座を受講し、認知症サポーターになっています。

認知症サポーターが1万人になったことを記念し、9月22日(土)に、市民「いちご」ホールにおいて、認知症サポーター1万人達成記念事業を開催しました。

当日は、認知症サポーター養成講座を毎年受講している、はが野農業協同組合や真岡北陵高校、認知症カフェを継続的に開催しているグループホームふれんど真岡、認知症カフェでボランティアとして運営している方、各地域でオレンジサポーターとしてさまざまな活動をしている皆さんに感謝状を贈呈しました。



その後、映画「ケアニン～あなたでよかった～」を上映し、参加者から「とてもよかった」、「こんな介護福祉士になりたい」等の感想をいただきました。

徘徊高齢者QRコード利用事業

ベルトや衣服などに貼り付ける「QRコードシール」を配布しています。認知症の方が徘徊し保護された際に、貼られているQRコードを読み取ることで、早期に身元が分かる仕組みになっています。申請から1年間無料でご利用できます。



QRコードシール

ご相談は「地域包括支援センター」へ

市ではこの他にも、「認知症カフェ」や「認知症家族の介護教室」など、さまざまな認知症に関する取り組みを行っています。

各事業の詳細や、認知症と診断された方やそのご家族、認知症に限らず介護のことでお悩みの方は、いきいき高齢課地域包括支援センターへご相談ください。

地域包括支援センターからのお知らせ

真岡市版エンディングノート「一期綴り」を作成しました

エンディングノートとは、高齢者が人生の終末期に迎える死に備えて、自分自身の希望等を書き留めておくノートのことです。

ご希望の方には、地域包括支援センター窓口（市役所産業部棟1階）でお渡ししています。



【問い合わせ】いきいき高齢課地域支援係（地域包括支援センター） ☎83・8132 FAX 83・6335

未来へと命を繋ぐ189（いちはやく） 児童虐待をなくしましょう 11月は児童虐待防止推進月間です

親などによる子どもの虐待が深刻な社会問題になってきました。「すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される」と児童憲章にうたわれています。子どもが虐待を受けずに、健やかに成長できる社会を目指しましょう。



子ども虐待防止
オレンジリング運動

◆児童虐待とは…

- 【身体的虐待】
 - ・殴る、蹴る、叩く
 - ・投げ落とす、激しく揺るがせる
 - ・やけどを負わせる、溺れさせるなど
- 【心理的虐待】
 - ・言葉による脅し、無視
 - ・きょうだい間での差別的扱い
 - ・子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV）など
- 【性的虐待】
 - ・ポルノグラフィの被写体にする
 - ・子どもへの性的行為、性的行為を見せるなど
- 【ネグレクト（保護・養育を怠る）】
 - ・ひどく不潔なままにする
 - ・乳幼児を家に残して外出する
 - ・食事を与えない
 - ・自動車の中に放置する
 - ・重い病気になっても病院に連れて行かないなど



◆もしかしたら虐待かも、と思ったら…

児童虐待かもと思ったらすぐに「お電話ください」。あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。
※連絡は匿名で行うことも可能です。
※連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

児童相談所 全国共通3桁ダイヤル 189（いちはやく）
【問い合わせ】こども家庭課子育て支援係
☎82・1113 FAX 82・2340
（午前8時30分～午後5時15分）※土日・祝日除く
栃木県中央児童相談所 ☎028・665・7830（24時間受付）

真岡市健康21プラン推進講演会を開催

9月19日(水)、市民「いちご」ホール小ホールで、真岡市健康21プラン推進講演会が開催されました。

日本成人病予防協会健康運動指導士の内田英利さんを講師に迎え、「体幹トレーニングで代謝UP!」と題した講演会では、体幹トレーニングの目的や効果についての説明を受けながら、ゆっくりとした動きの中で体幹を鍛える方法について実践しました。

講師自身の体験談やユニークな話を交えながらの講演会は、最後まで参加者の笑顔が絶えず、「簡単な運動でも汗をかいた」「やる気が出た」などと、さっそく効果を実感したという声がありました。



市長が高齢者の自宅を訪問

今年も敬老の日に合わせて、石坂市長が、市内で今年度中に100歳を迎える自宅在住の高齢者宅を訪問し、長寿を祝いました。

9月18日(火)に、西田井にお住まいの関口キクノさん宅を訪問し、お祝いの言葉を送り、国や県、市からの賞状などを手渡しました。

関口さんは、笑顔で出迎え、石坂市長をはじめ訪れた関係者に、健康を保つ秘訣について話してくれました。
今年度、市内で100歳以上になられる方は42人おり、最高齢の男性は103歳、女性は110歳です。
皆さん、ご長寿おめでとうございます。

