

ねりま区報

Nerima



9/1

令和7年
(2025年)

第2090号 毎月1日・11日・21日発行

発行/練馬区 編集/広聴広報課

〒176-8501 豊玉北6-12-1

☎03-3993-1111 (代表)

FAX 03-3993-1194

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

熱中症にご注意を!

危険な暑さが予想されるときは、区主催の事業を中止・延期する場合があります。その際は、区HPなどでお知らせします。



当事者として前向きに暮らす姿を積極的に発信する とうきょう認知症希望大使(※)

長田米作さん(92歳・練馬区在住)

人とつながる場所をもっと増やしたい

認知症になっていても、自分では気付けないんです。診断された時に初めて「これが認知症か!」と思いました。認知症になると引きこもりがちになるので、周りの人が外に連れて行ってあげてください。私もそうでしたが、人と会い、おしゃべりをしてつながりを築くことで、気分が明るくなり、自分らしさを取り戻せた気がします。大使として、そんな場所がもっと増えるように活動を続けたいと思います。

※認知症の理解促進および当事者からの発信を支援する取り組みを推進するため、東京都が任命した方です。

9月は認知症月間

認知症になっても
皆とつながって
暮らせるまち

認知症を正しく理解し温かく見守る地域の応援者 認知症サポーター

永井弘美さん

自分らしく生活できる社会に

サポートするときに大切にしていることは、自分が前に出過ぎないこと。相手の気持ちを考えて黒子に徹し、話すことそのものを楽しんでもらえるよう、心掛けています。

誰もが認知症になる可能性があるので、自分ごととして捉えてほしいですね。認知症のご本人やご家族の方は、ぜひ、地域包括支援センターなどで開催している本人ミーティングや介護家族の会に参加してみてください。同じ悩みを抱えた人たちと話すことで、安心できると思います。認知症でもそうでなくても、自分らしく地域で生活できるような社会を望んでいます。

問合せ 在宅介護支援係 ☎5984-4597 FAX 5984-1214

催しなど詳しくは2面へ