

# やあらぎ通信

## 第45号

<発行>  
さいたま市見沼区北部圏域  
シニアサポートセンター  
(地域包括支援センター)  
さいたまやすらぎの里

ホームページは  
こちらから



〒337-0004  
見沼区卸町2-21-1  
☎ 048-680-3289  
✉ sy\_houkatu@anshin.or.jp

令和7年9月号

シニアサポートセンターはさいたま市より委託を受け地域の高齢者の介護、福祉、医療などの相談を受けている機関です。

秋の季節が近づいてきたというには、まだまだ暑さが厳しい季節です。熱中症の油断がでない生活はしばらく続きそうです。適切なエアコンを使い、お体を大切にお過ごしください。

今回は認知症についてお話ししたいと思います。皆様も一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。認知症は、脳の病気が原因となつて発症しやすく、誰にでも起こりうるものです。超高齢社会を生きる日本では、認知症を患う人が令和7年では約675万人います。15年後の令和22年では800万人を超えるといわれ、大きな社会問題の一つと言えるでしょう。

認知症の主な症状は、なんともいっても物忘れによるものでしょう。数分前のことや食事をしたことを忘れてしまふ、道に迷うといった症状は、比較的多く見られます。

では認知症の方は、どのように生活したらよいでしょう。私たちが日々お受けする相談の中でも、認知症施設入所と考えている方は少なくありません。しかし、実際は認知症の症状が現れてもすぐに施設に入所するわけではありません。なぜなら、認知症の方はすべてがわからなくなつてしまつたわけではなく、ちよつとした工夫や手助けがあれば、家で生活ができる方が多いため

です。たとえば、食事を忘れてしまつた時は「今準備していますよ」と声をかけたり、道に迷いやすい夕方を避けて、明るい時間に出かけることで迷いにくくなります。

他にも、認知症の症状があつても、今までの習慣や得意なことが活かせる人もいます。私の親族にも物忘れの症状がありましたが、漬物を自分で漬け、慣れた手つきで最後まで美味しくふるまってくれました。

認知症を患つても、その人らしく生活するためには、ご家族やご近所との関わりがとて大切になります。実際に春岡地区の中でも、住民の集まる会の時は、近所の人声が声がかけています。中には、認知症の症状が進行しないように、ほかの人との関わりを大切にしたいと話される方もいました。

認知症の予防には、生活の刺激や笑顔になることが大切です。ほかの人と関わることは、予防にうってつけですね。

近年では、認知症の人を支える活動も活発になっていきます。

### 春岡地区社会福祉協議会

#### 春岡公民館の共催事業

春ボラ(春岡ボランティア)交流会のご案内  
～自分にできる小さなことから始めよう～

ボランティアをしている方、やってみたい方の交流会です。今回は初めて募集案内をされる団体があります。お気軽にお問合せ&ご参加お待ちしております。

【開催日時】 令和7年10月10日(金)  
10:00~11:30

【会場】 春岡公民館 レクホール

【申し込み】 シニアサポートセンター  
さいたまやすらぎの里

認知症の正しい知識を学ぶ「認知症サポーター養成講座」をはじめ、認知症の方の声をきき、できることを一緒に考えていく「チームおれんじ」、認知症の方とご家族が参加できる「オレンジカフェ」などがあり、私たちシニアサポートセンターでも支援や開催を行っています。こういった活動にご興味をお持ちの方は、お気軽に当センターまでお問い合わせください。

認知症だけでなく、地域で暮らす人々全体でお互いを支え合える。そんな温かく支え合える春岡地区を、皆様と協力して築いていけたらと思います。

(荻原)



シニアサポートセンターさいたまやすらぎの里

各種申し込みはこちらまで

☎ 048-680-3289(直通)

✉ sy\_houkatu@anshin.or.jp



申込フォーム

# オレンジカフェ はるおか

日時： 令和7年 9/18(木) 10/16(木)  
11/20(木) 12/18(木)  
令和8年 2/19(木) 3/19(木)

事前予約  
が必要です



場所： 春おか広場  
(多目的実習室や屋外など)

費用： 無料

申込： 1ページに記載している連絡先まで  
お電話ください☎

認知症の方、介護をする方、  
ボランティアの方、シニアサポート  
センターの職員が集い、  
認知症への理解を深め、  
交流や気分転換ができる場所  
です。  
内容は季節の工作やクッキング  
など様々！活動の様子は  
ホームページをご覧ください🎵

## チームオレンジ



### ★チームオレンジとは

地域で暮らしている認知症の人や家族に対する生活の支援を、早期から認知症サポーターや専門職を中心に地域で支える活動です。

令和6年度から活動が始まり、今年度からは認知症の方を介護する家族を支える活動が春岡地区でスタートしています。

(春野地区で活動されている方向けに  
認知症サポーター養成講座を開催しました☆彡)



## やすらぎサロン

介護について学んだり、相談したりできる場所

### 今後の開催予定

- 9月4日(木) 栄養について学ぼう！
- 10月3日(金) 介護について語ろう！
- 11月4日(火) 音楽で心と体をリフレッシュ🎵
- 12月3日(水) 作り物をしながら語ろう！
- 2月2日(月) 介護者の気持ちについて学ぼう
- 3月4日(水) 薬のことを学ぼう！

一緒に介護のことを話したり、学んだりしませんか？  
介護支援専門員がいるので、介護の相談もできます！

【場所】春岡公民館 研修室

【時間】10:00~11:30

【問合せ】1ページに記載している連絡先までお電話ください



ウィンドチャイム作り🎵



## 新しい百歳体操のグループが誕生しました！



年を重ねても筋肉をつけることが期待できる理学療法士が作った「いきいき百歳体操」を行うグループが春岡地区でも広がっています。この4月より新たに2つのグループができました！スポーツの秋、元気な体づくりを始めてみませんか。

おしゃべりをしながら活動しています！

### グループ名 さくらこ

日時 毎週月曜日  
10:00~11:00  
(5週目休み)  
場所 丸ヶ崎自治会館



ますます元気教室をきっかけに  
立ち上がったグループです！

### グループ名 つくしの会

日時 毎週月曜日  
9:30~11:00  
場所 春おか広場



地域には介護予防につながる運動や、おしゃべりを楽しむ活動があります。興味のある方や参加してみたい方は、お気軽に1ページに記載している連絡先までお問い合わせください。

## ますます元気教室 参加者募集！

転倒予防に効果的である「いきいき百歳体操」というおもりを使った体操や、認知症予防、栄養、お口の健康等、介護予防について学べる教室です。初めて参加する方や運動が苦手な方にもおすすめです。

### ●春岡公民館

申込期間 11月25日(火)~12月22日(月)  
開催日時 令和8年1月20日~3月3日の毎週火曜日(2月17日を除く)  
13時30分~15時30分

### ●春おか広場

申込期間 11月25日(火)~12月22日(月)  
開催日時 令和8年1月23日~2月27日の毎週金曜日  
9時30分~11時30分

主催：さいたま市

参加費：無料

対象：市内在住65歳以上

※詳しくは下記までお問い合わせください。

見沼区高齢介護課 TEL 048-681-6068

地域包括支援センターさいたまやすらぎの里 TEL 048-680-3289



## 手を冷やして熱中症予防

手のひらには「体温調節機能」があります。手のひらには多くの血管、毛細血管が通っています。また、手のひらには動静脈吻合(どうじょうみゃくふんごう)という、動脈と静脈の切り替え部分があります。これを英語名で Arteriovenous Anastomoses、通称「AVA 血管」といい、この血管が体温調節の役割を担っています。

この血管は普段は閉じていますが、体温が上昇すると開通して一度に多くの血液を流し、手のひらから熱を逃がします。それを利用すれば、手のひらを冷やすだけで体全体の温度を効果的に下げることが可能です。

### どうやって冷やす？

#### ポイント①冷水に手をつける

洗面器や水のためられる容器に10~15℃程度の水をはり、手を手首までつける。



#### ポイント②保冷剤をにぎる

保冷剤は冷却効果が高く、手のひらを短時間で冷やすことができます。



### 高齢者とそのまわりの方に気を付けてほしい消費者トラブル最新3選

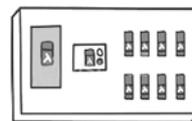
#### ①健康食品や化粧品、医薬品などの定期購入トラブル

 契約前に1回限りなのか、解約や返品はできるか必ずチェック！



#### ②屋根や給湯器、分電盤の点検商法

 その場では契約しない！見積もりは複数の業者から！



#### ③災害時の義援金詐欺

 団体のホームページなどで活動内容を確認！



心配な時は…岩槻消費者生活センター(048-749-6191)  
さいたま市消費者生活総合センター(048-645-3421)  
もしくは…シニアサポートセンターさいたまやすらぎの里  
(048-680-3289)まで