



# たま 区版

水と緑と学びのまち

発行:多摩区役所  
〒214-8570 多摩区登戸1775-1

総合案内 ☎044-935-3113

編集:多摩区役所企画課 (☎935-3147 FAX935-3391)

写真 NEWS

生田配水池  
周辺散策路



メガソーラー級の太陽光パネルや素晴らしい眺望が楽しめる展望休憩スペースも備えています。

2016(平成28)年 11月1日 発行

多摩区統計データ (平成28年10月1日現在) 人口 21万5,726人 世帯数 10万8,094世帯

## もしかして…認知症?

もしも自分や家族が「認知症」になったらどうしたらよいでしょうか。そもそも認知症について正しく理解できているでしょうか。家族や周囲は認知症の人にどのように接すればよいのでしょうか。急速に高齢化が進む中、認知症は決して他人事ではありません。認知症への理解を深め、同じ悩みを抱える人たちが一人で悩まず支え合うことが必要となってきます。今号では、区内で行われる認知症に関するさまざまな取り組みや催しを紹介します。

### 丘の上カフェ(認知症カフェ)

#### 28年度磨けば光る多摩事業

認知症についての講演会と、認知症に関心のある人同士の歓談会です。  
日時 11月29日 10時~12時(開場9時半)  
場所・定員 区役所11階1101~03会議室、当日先着70人

講演 身近な人に認知症が始まったら  
講師 五島シズ氏(認知症ケアアドバイザー)  
☎丘の上カフェ実行委員会 090-6314-5332(町田)、  
区役所企画課 935-3147、FAX935-3391

「丘の上カフェ」は毎月1回三田地域で開いています。詳細はお問い合わせください。



### 認知症サポーター養成講座

#### ~あなたも今日から「認知症サポーター」!~

認知症サポーターは、「認知症サポーター養成講座」を受講した人なら誰でもなることができる、認知症の人やその家族の応援者です。認知症を正しく理解し、認知症の人への適切な対応を学び、誰もが安心して暮らし続けられる地域を作っていきましょう。

日時 11月22日 14時~16時(開場13時半)  
場所・定員 多摩市民館3階大会議室、当日先着100人  
内容 講座 認知症キャラバン・メイト「たまのわ」  
講話 市認知症ネットワーク代表・柿沼矩子氏)  
地域の認知症カフェなどのご案内 他  
☎区役所地域支援担当 935-3431、FAX935-3276



### 認知症介護教室

年6回家族座談会を行っています。12月の講演会はどなたでも参加可能です。専門医から正しい知識を学び介護に生かしましょう。

日時 12月22日 13時半~15時  
場所・定員 区役所6階601会議室、40人  
講演 一人で悩まないために正しく知る~認知症の医学的理解~  
講師 長谷川洋氏(長谷川診療所院長)  
☎11月15日から直接か電話で区役所地域支援担当  
935-3294、FAX935-3276。[先着順]

### 相談窓口

#### 認知症コールセンター「サポートほっと」

認知症の介護経験を持つ相談員に、介護の悩みについて相談できます。専門医相談もあります(第4木曜・予約制)。  
0570-0-40104(月・火・木・金・日曜の10時~16時)  
第2・第4木曜は20時まで、日曜は第1・3日曜のみ

#### 地域包括支援センター

高齢者の福祉・医療・介護全般の公的な相談窓口で、区内に7カ所あります。

### いきいき健康フェア

いつまでも元気な脳と心を保つための秘訣を専門家から学びませんか。

#### 「シニアのうつと睡眠について」

うつと睡眠の関係、認知症との違いやストレス対応などを学びます。専門医ならではのアドバイスが受けられます。  
日時 11月29日 14時~15時半  
講師 張賢徳氏(帝京大学附属溝口病院精神神経科教授)

#### 「香りの効用と楽しい体験」

脳への刺激や眠りへの誘い、リラックスなどアロマの効用を学びます。手作りアロマ(バスソルト)体験もあります。  
日時 11月30日(水)14時~15時半  
講師 久保田泉氏(アロマセラピスト・薬剤師)

#### いずれも

場所 多摩老人福祉センター(中野島5-2-30)  
対象・定員 60歳以上、各回50人  
☎11月15日9時から直接か電話で多摩老人福祉センター 935-2941、FAX933-5024。  
[先着順]



### たま音楽祭

### ~弾ける! 音魂(OTOTAMA)!!~

区内で最大規模の音楽イベントで、今回は21組もの出演者による演奏を楽しめます。ジャンルの異なる出演者同士による多彩なコラボレーションや手づくり楽器のワークショップなど、大人から子どもまで楽しめます。  
日時 12月3日 13時半~17時15分(予定)(開場13時)  
場所 区総合庁舎(1階アトリウム、2階大ホール、3階大会議室、11階会議室)



☎(たま音楽祭実行委員会事務局)区役所地域振興課 935-3131、FAX935-3391

### キラリ★たま話★vol.3★

区内で活躍する活動団体を紹介します

#### ~たま音楽祭実行委員会~

「音楽でつながる」区民手づくりのたま音楽祭を盛り上げるための企画・調整、当日の運営を行います。こしは大学生からお年寄りまでの総勢18人で鋭意準備中です。

いろいろな音楽の発見と音楽を通じた出会いがあるのが「たま音楽祭」の大きな魅力です。皆様のご来場お待ちしております!



斉藤純実行委員長

