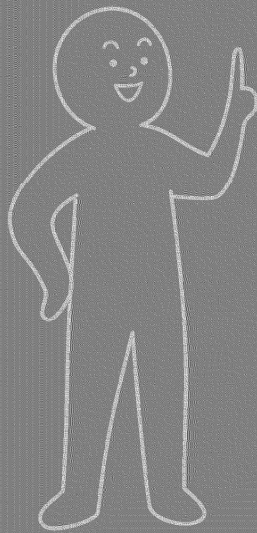


# 第 1 章

元気になれる

いきいきできる

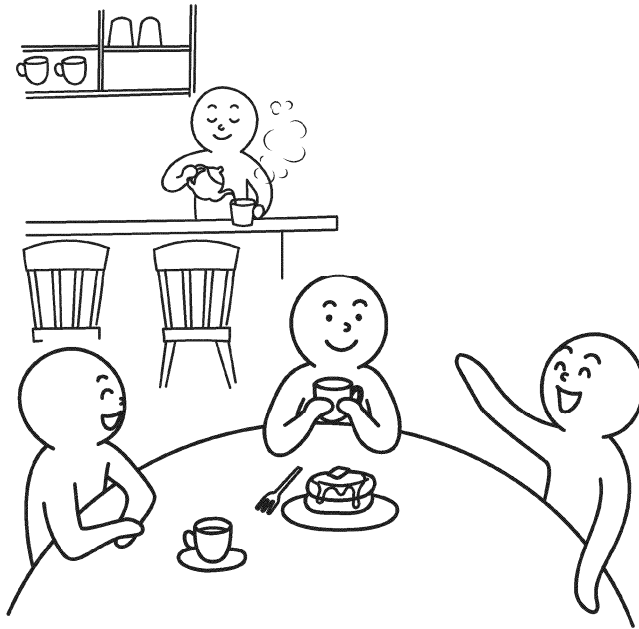
10 のキーワード



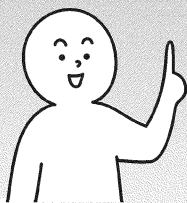
1. つながり、お話しする
2. 得意なことや好きなこと
3. 外に出かける
4. 役立てる実感
5. 思い出トーク
6. 家族と過ごす
7. 美味しさを味わう
8. 身体を動かす
9. ふわりとした癒し
10. 穏やかな毎日

# つながり、お話しする

おしゃべりは  
人と人をつなぐ潤滑油



身近な人のことば



昔からの友人や同年代の方、地域の方や新しく出会った人と気軽に話したり、おしゃべりをすると楽しそうです。

ご本人が気軽にゆっくりとおしゃべりできるような場をつくることはできませんか？お話し相手になるのもいいですね。そんな機会は、パートナーのあなたにとってもよい時間になり、おしゃべりが好きな方には楽しいアクションのしかたです。

ファーストアクション

認知症カフェに行ってみよう

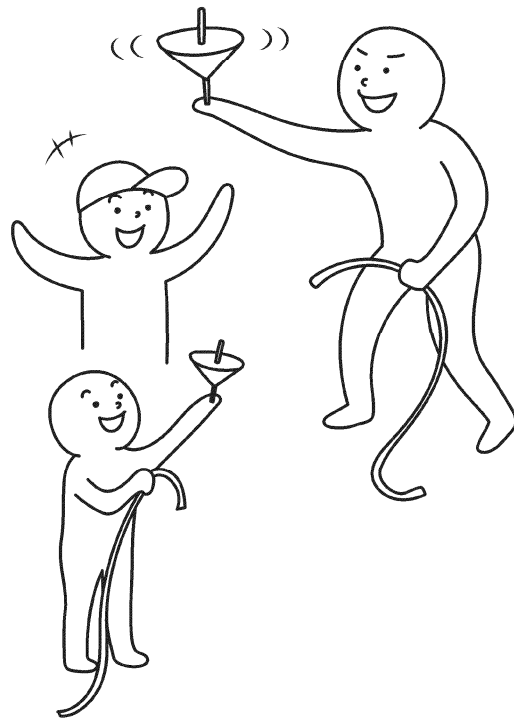
認知症カフェとは、地域のだれもが集い、気軽におしゃべりをしたり、相談ができる場所です。おしゃべり相手として来てくださる方も、老若男女問わず、いつでも歓迎しています。



市内認知症カフェ一覧

# 得意なことや好きなこと

「好き」「楽しい」は  
心と体に染み込んだワクワク感



身近な人のことば



趣味の時間や昔から得意だったことをさせている時は、楽しそうでいつもより活動的です。歌や音楽を楽しむ方が多いですね。

絵を描く、手芸をする、歌を歌う、音楽を奏でるなど、いろいろな趣味があります。「一緒にやってみたい!」と思うものはありますか? 「教えてほしい」と伝えるのも、楽しさを広げるきっかけになります。好きを通して繋がって、楽しさを分かち合う時間に参加してみてください。

☀️メモやアイデア

---

---

---

---

---

---

---

---



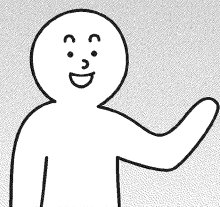
# 外にでかける

刺激もあり楽しくもあり。

活動的になれる第一歩。



ご本人のことば



どこかへ行ったら必ず新しいものを見るでしょ。どうしてかな、こんなことあるんだなって観察するの、楽しいよ。ルーティンだけより、違うことが毎日ある方がいいじゃない？

お出かけは、心にそっと元気を届けてくれる大切な時間です。

窓を開けて外の空気を感じるだけでも、十分なお出かけになります。

ご本人が「行ってみたい」「行けそう」と思いそうな場所を、一緒に考えてみませんか。また、少しの工夫で、あなたのお気に入りの場所をご本人の「お出かけ先」にすることはできませんか？思わぬ発見や景色の変化が、次の元気につながる可能性があります。

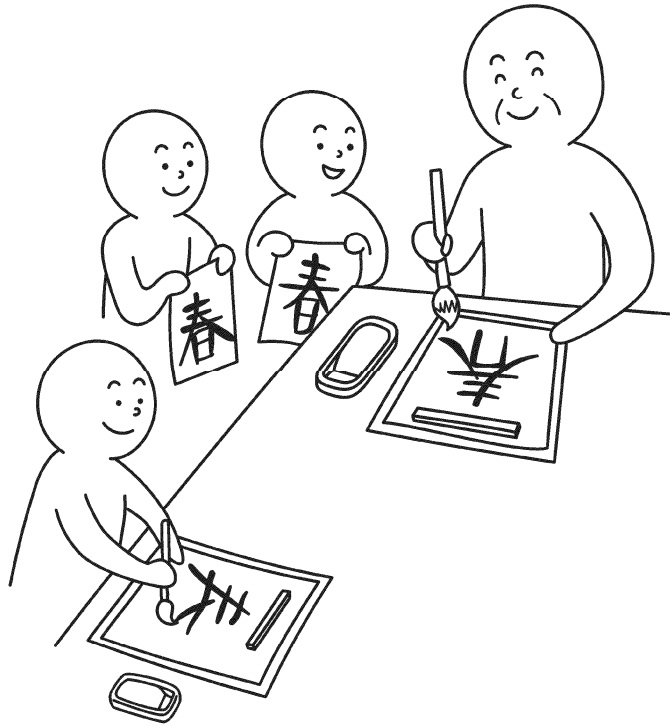
メモやアイデア

Hand-drawn notepad with five horizontal lines for writing and five circular punch holes on the left side.

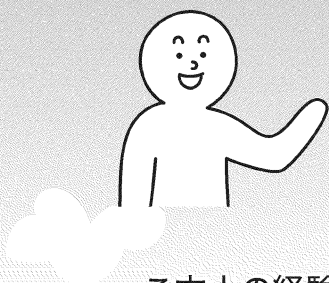


# 役立てる実感

やることがある喜び。  
そして「ありがとう」の喜び。



ご本人のことは



みんなで作った口バマスコットを  
小学生に渡す役を頼まれたの。  
とっても嬉しいわ～!

ご本人の経験値、パワーを借りてみませんか？

ちょっとしたことを一緒にやってみると、そこに「できた」とい  
う気持ちが生まれます。

それが喜びとなり、やり続けたい気持ちにつながります。

市内のアイデア

マイ Way サードプレイス

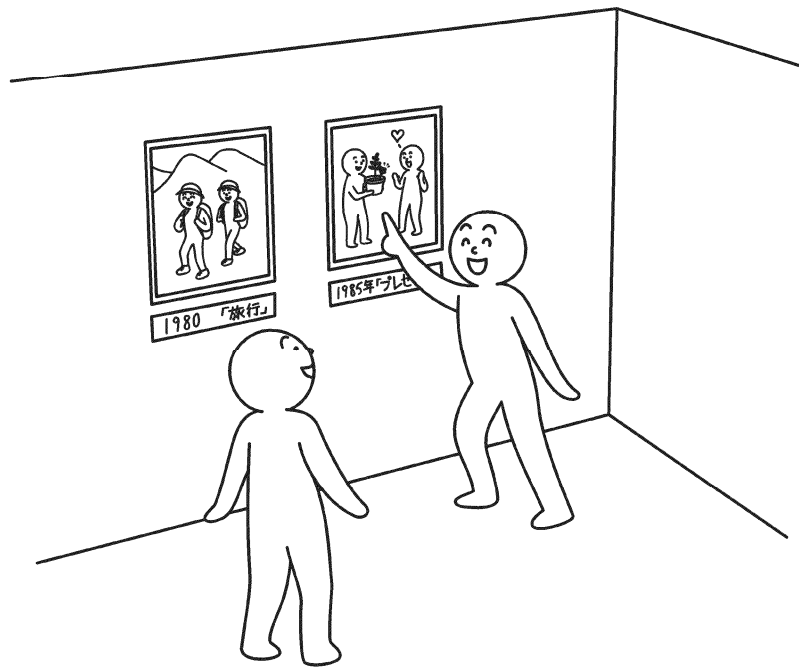
2013年、川崎市高津区で若年性認知症の本人と一緒に始まった就労支援事業所。手作業の自家焙煎珈琲や出張カフェを通して、働く喜びや人との出会いを大切にする、自宅でもない会社でもない第三の居場所です。



マイ Way 紹介動画

# 思い出トーク

「いつものお話」は  
この人生のハイライト



身近な人のことば



昔の話は大好きな方が多いですね。馴染みの歌や子どもの頃のことなどを思い出して話されてるときは、とても楽しそうです。

認知症になると、最近のことを思い出しづらくなることがあります。だからこそ、これまでの人生の記憶が輝き出すのかもしれない。いつものお話は人生の思い出。「聞いて聞いて」という気持ちが溢れてきたら、その方の人生と一緒に楽しむ気持ちで聞いてみましょう。「もう聞いたよ」なんて言わずに、ぜひ何度でも！

市内のアイデア

あのところ会議@宮前図書館

若年性認知症の当事者が集い「あのところ」流行った音楽を聴きながら、懐かしい新聞記事や写真を見て一緒に語り合う会を開催しています。当時を知っている人も知らない人も一緒に盛り上がります♪

