

地域包括ケアシステム

誰もが暮らしやすいまちづくり

9月は世界アルツハイマー月間です。認知症について考えてみませんか。

RUNとも RUN伴2017

桑名を走ります！

RUN伴とは、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりをめざして、NPO法人認知症フレンドシップクラブおよびRUN伴2017実行委員会が主催するランニングイベントです。認知症の人やその家族、支援者、一般の人がランナーとなってタスキをつなぎ、日本を縦断します。そのルートに今年から桑名市も参加することになりました。RUN伴を応援して認知症のこと、認知症の人が住みやすいまちについて考えてみませんか。▽ランナーの募集は終了しています。ご了承ください。

と き 10月14日(土) 午前8時30分～11時ごろ
 雨天決行、警報発令時は中止となります。



場所 ルート、中継地点は以下のとおり
 各中継地点、沿道でのランナーの応援を待ちしています。また、七里の渡跡のスタート前には皆さんで桑名いきいき体操を行います(下記をご覧ください)。ぜひご参加ください。▽各中継地点へお越しの際は、駐車スペースが限られていますので、公共交通機関の利用、もしくは乗り合わせでお越しいただきますようお願いいたします。
 ▽当日現場で応援したい人や、参加はできないが応援したい人も、RUN伴公式サイト(<http://runomo.org/>)から公式Tシャツが購入できます。Tシャツを着て応援しましょう！

到着予定時間

①	午前8時30分(スタート)
②	午前8時40分
③	午前9時
④	午前9時20分
⑤	午前10時
⑥	午前10時15分
⑦	午前10時30分
⑧	午前10時45分
⑨	午前11時

時間は変更になることがあります。

みんなで走る前に桑名いきいき体操を行います！

ランナーでない人もぜひご参加ください。

と き 10月14日(土) 午前8時～8時20分(雨天中止)

場所 吉之丸コミュニティパーク(吉之丸7)

▷会場へ車でお越しの場合は、市民プール駐車場(無料)をご利用ください。

ゆめはまちゃんも応援にくるよ！



問 介護予防支援室 (☎ 24 - 5104 FAX 27 - 3273)

通いの場

紹介



ラジオ体操に参加している皆さん

この集いは20年ほど前、青葉公園の近くに住む男性2人がラジオ体操を公園で行うようになったことが始まりです。2人が体操をしている様子を見て、散歩途中の人や、ご近所の人に参加するようになりました。今では、毎回10〜15人ほどが参加しています。雨の日も、東屋の下で、誰かが毎日体操しています。出席も欠席も自由で、特に出席名簿なども作成していません。自身の体調に合わせて、冬になると血

青葉公園ラジオ体操の集い（大成地区）

圧の高い人は暖かくなるまで欠席するといった、誰でも気軽に自身のペースで参加できます。

参加者は「身体だけでなく、心も元気になる」「転居してきて、誰も知り合いがいなかった時に、この体操へ参加し、みなさんとおしゃべりできるようになり、本当によかった」と笑顔で話します。また、夏休み中は、小学生と一緒に参加する日もあり、地域交流、多世代交流の場になっています。今後は「自由に、気軽に参加できる今の形態を継続していきたい。初めての人も気軽に参加していただければ」と話します。

- 〔活動日時〕 毎日 午前6時30分～6時45分
- 〔活動場所〕 青葉公園（汐見町2-6-4）
- 〔活動内容〕 ラジオ体操
- 〔対象〕 どなたでも
- 〔お問い合わせ先〕 ☎22-8218（市社会福祉協議会）

通いの場とは…
「介護予防」、「閉じこもり予防」、「健康づくり」のため、集会所などの場所で、地域の住民が運営する「地域住民の集う場」をいいます。

オレンジカフェ（認知症カフェ）を開催します

認知症の人や、その家族、専門職や地域の人など、どなたでも気軽にご参加ください。

とき ところ	9月12日(火)	午後2時～3時30分	シャトークワナ（内堀124）
	9月14日(木)	午後1時30分～3時30分	善西寺（西矢田町27-2）
	9月15日(金)	午後1時30分～3時	深谷市民館

問 介護予防支援室（☎24-5104 FAX27-3273）

認知症市民公開講座

今、認知症について考えるべきこと

～早期発見・対応の重要性とは？～

認知症は早期発見、早期対応が大切なのをご存じですか。認知症の人へ早期に関わり、支援をスタートする「認知症初期集中支援チーム」に先駆的に取り組まれている先生を講師に招き、認知症の早期発見・対応の重要性について講演していただきます。

とき 9月30日(土) 午後2時（開場午後1時30分） 場所 NTNシティホール（市民会館）2階小ホール

講師 医療法人 湖山荘 あずま通りクリニック 院長 小林直人さん 料金 無料 申込 不要

問 介護予防支援室（☎24-5104 FAX27-3273）、桑名医師会（☎22-8173）

初心者向け 傾聴ボランティア養成教室

相手の気持ちに寄り添い心を込めて聴く傾聴が社会的に注目されています。初めての人向けの教室です。

とき 10月20日(金) 午前10時～午後3時 場所 総合福祉会館 定員 30人（先着順） 料金 500円

申込 電話で、ボランティアセンターへ（社会福祉協議会内）。 期間 9月1日(金)～10月6日(金)

問 市ボランティアセンター（☎22-8218 FAX23-5079）