



私らしく生き生きと！ ～認知症とともに歩む～

岡長寿福祉課長寿福祉係
☎8299（市役所1階）

高齢者の5人に1人が認知症になると言われる現在。認知症は、私たちにとって身近な病気になりました。
“もし、認知症と診断されたら…”そんな不安を抱えていませんか？
市には、認知症になっても「やりたいこと」を諦めず、仲間とともに生き生きと活動している人たちがいます。今回は認知症の当事者が主役となって取り組む「本人ミーティング」や、経験者だからこそ寄り添える「ピアサポート活動」を紹介します。
同じ悩みを持つ仲間と出会い、新しい一歩を踏み出してみませんか。

「本人ミーティング」ってどんなところ？

本人ミーティングとは、認知症の当事者同士が出会い、つながる場です。
自分のやりたいことや体験したことなどを自由に語り、やりたいことを実現する取組を行っています。本人だからこそその気づきや意見を地域に伝えることも目指しています。
本人のやりたいことを実現するためには、手助けをしてくれる人が必要です。そのため、本人ミーティングには、認知症本人のご家族やチームオレンジ（地域の応援団）のメンバーも参加しています。
まずは、お気軽に見学してみませんか？

- とき 毎月第3火曜日 午後2時から
- ところ アオーゼ
- 費用 無料
- 申込方法 上記に電話で申込み

本人ミーティングでやりたかったことを実現できました！



紅葉祭に心躍る♪

念願の「社交ダンス」



みんなで電車に乗って
由布院へ！



本人ミーティングに 参加した人たちの声

認知症本人

記憶に残らないと思われているが、写真を見たら思い出せることもあり、楽しい気持ちになれる。

顔馴染みの人たちがいるので安心して過ごせる場所。
是非多くの人に参加してほしい。

ご家族

ほかの人たちの様子を知ることができるので、
対応の仕方などの参考になる。

本人自らが自分の考えを伝えて、実現につながるまでの道のりは長いですが、サポートを受けつつ、意見を尊重し、実現できたら本人の自信になり、意欲がもっと湧いてくる。そして自分自身へ希望を持てるようになると思う。何度か参加すると、始めは意見を言わなかった人も前向きに取り組んでいる様子が嬉しい。