

# いみず

## 特集

その違和感を見逃さないで  
— 早期発見で認知機能が元に戻る!?! —

### 合言葉は「エンジョイ&リフレッシュ！」

キューズ フラ クラブ

#### — Q's Hula Club —

本場のフラダンスに感動し、ハワイのクムフラ(先生)に師事するQ's Hula Club代表の古澤さんは、グループのみなさんと福祉施設を訪問し、フラダンスを通して日常に彩りと笑顔を届ける活動をしています。

グループには30~80代の幅広い方が所属しており、古澤さんは「ハワイの素敵な曲を楽しみながら、ゆるゆると、いくつになっても楽しんでいただきたい」という思いをお話されました。

熱心に練習するグループのみなさん (撮影協力: 射水写真同好会)

お問合せはこちらまで【ご意見・ご感想などございましたら、ぜひお寄せください。】

随時更新中!



社会福祉法人 射水市社会福祉協議会

〒939-0351 射水市戸破4200番地11  
救急薬品市民交流プラザ2階  
◆総務課 ☎55-5201

E-mail: [honsho@imizushakyo.jp](mailto:honsho@imizushakyo.jp)

ホームページ: <http://www.imizushakyo.jp/>

広報紙のバックナンバーやイベントのレポート、事業のお知らせを掲載しています。ぜひチェックしてみてください!



モバイル版はこちら!



バーコードリーダーで読み取りアクセス!

この広報誌は、一部共同募金の助成を受けています。



# その違和感を見逃さないで

— 早期発見で認知機能が元に戻る!?! —

みなさんは普段の生活のなかで、

「あれ?おかしいな」といった違和感を覚えることはありませんか?

● さっき会ったばかりの人の名前が、思い出せない

● 一日のうちに同じ会話を何度もしてしまう

● 予定を忘れる

● 物の置き忘れ、しまい忘れが増えた

● 道に迷う

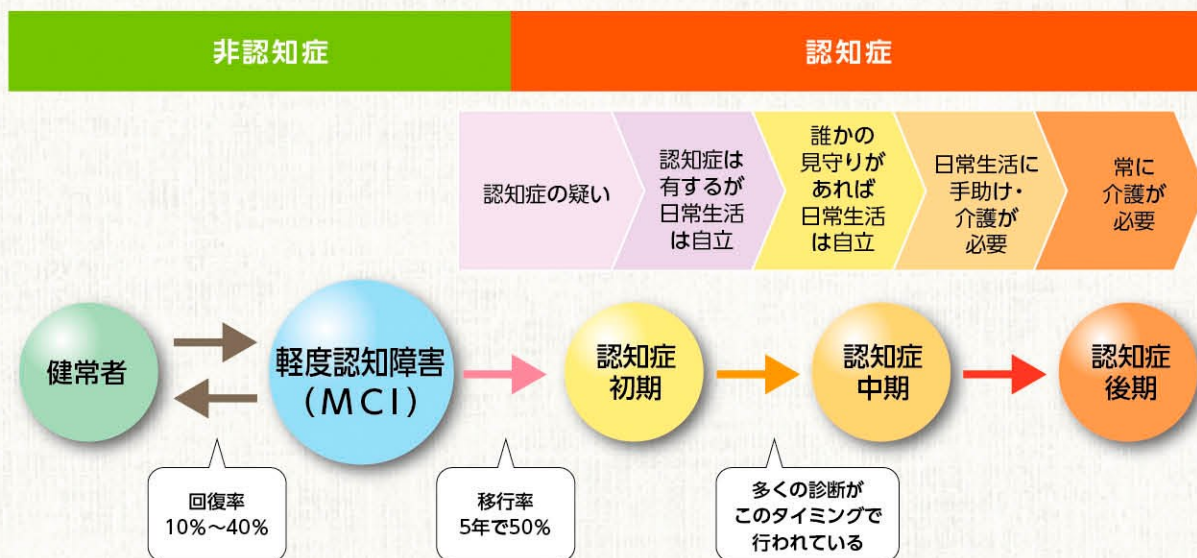


**軽度認知障害 (MCI) ってなに?**

軽度認知障害は、認知症の一手手前の状態で MCI (Mild Cognitive Impairment) とも呼ばれています。もの忘れといった記憶障害はありますが、日常生活の基本的な動作は問題なく行うことができます。周囲に異変を気づかれないまま過ごしてしまうことも少なくありません。

現在の医学では、認知症を発症したら完全に治すことは不可能といわれていますが、軽度認知障害の段階であれば、適切に対処することで **10~40% は認知機能を元の状態に戻すことが可能です。**

できるだけ早く変化に気づくためにも、軽度認知障害のサインを見逃さないようにしましょう。



それ、**軽度認知障害**かもしれません。



## 確認するにはどうすればいいの？

軽度認知障害を疑ったときは、本人を傷つけないように、慎重に確認してみよう。

## 会話の中でそれとなくチェックしてみる

日常生活のふとした会話の中で本人に疑っている  
と気づかせることなく確認することができます。一  
度にたくさん質問するのではなく、2〜3日程度の  
日常会話の中で  
間を空けて聞く  
ようにしてみま  
しょう。



## 認知機能検診を受けてみる

射水市では、軽度認知障害（MCI）を早期に発  
見することを目的に、認知症機能検診を実施してい  
ます。

### 対象者

市内に住所を有する65歳以上の方で、もの忘れ  
が心配な方

※医療機関で認知症の診断や治療を受けている方  
および介護認定を受けている方を除きます。

### 検診内容

- ① 認知機能テスト（15分程度の聞きとり）
  - ② MCIスクリーニング検査（血液検査）
- ※②の検査は、医師が必要と認めた方に実施しま  
す。受診者全員に実施するものではありません。

### 検診料

無料

※認知症の治療が必要な方には、①②の検査以外に  
必要な検査を追加で実施する場合があります。そ  
の場合、医療保険が適用となり、費用は自己負担  
となります。

### 実施場所

市内の指定医療機関（左図参照）

### 検診を希望する方は

健康保険証、介護保険証を持参し、指定医療機  
関を受診してください。

## 射水市内指定医療機関

（認知症サポート医が診察を担当します。）

| 医療機関名            | 住 所        | 電話番号    |
|------------------|------------|---------|
| 矢野神経内科医院<br>※要予約 | 本町一丁目13番1号 | 82-5150 |
| 赤江クリニック          | 堀岡310番地    | 86-1420 |
| たかはし内科医院         | 三ヶ 1028番地  | 55-5522 |
| 北林クリニック          | 戸破1704番地1  | 57-0008 |
| 真生会富山病院<br>※要予約  | 下若89番地10   | 52-5515 |
| 太閤山病院<br>※要予約    | 橋下条195番地   | 56-5460 |

## 予防・改善するにはどうすればいいの？

軽度認知障害の発症を予防し、認知症へ進行させ  
ないためには次のことが効果的です。家庭でも簡単  
に取り入れることができます。

### 十分な睡眠

### バランスの良い食生活 （魚を中心に果物や野菜なども取入れる）

### 有酸素運動（ウォーキングやヨガなど）

### 口腔機能の改善 （よく噛んで、 しっかり歯磨きをする）

### 認知トレーニング （ゲームや計算、日記など）

### 人との交流



認知症は、ある日いきなり発症するわけではな  
く、「あれ？おかしいな」という違和感があるは  
ずです。軽度認知障害の早期発見・早期治療が認  
知機能を元に戻す大きな力になります。

「もしも認知症と診断されたらどうしよう…」  
という不安から病院へ足が向かないこともあるか  
もしれません。

しかし、軽度認知障害の段階で発見できれば、  
健康な状態に回復する可能性も低くはありません。

気になることがあれば軽視せず、できるだけ早  
くに検診を受けましょう。そして、できることか  
ら少しずつ始めてみましょう。



地域のふくしの今(Now)を届ける

# 地区社会福祉協議会なう

市内27地区の『地区社会福祉協議会』では、地域のみなさんが安心して暮らせるまちづくりを目指して、見守りや話し相手などでお互いに支え合う「ケアネット活動」や、救命救急時の迅速な対応に活用する「いのちのバトン」の普及などに日々取り組んでいます。

各地区の人口、世帯数、高齢化率や、各地区社会福祉協議会が取り組む地域福祉活動の“今”をお届けします。

## 射水市の地域福祉活動の状況(令和3年3月31日現在)

| 地区名   | 人 口    | 世帯数    | 高齢化率  | ケアネット<br>チーム員数 | ケアネット<br>登録者数 | いのちのバトン<br>登録者数 |
|-------|--------|--------|-------|----------------|---------------|-----------------|
| 放生津   | 4,159  | 1,948  | 43.2% | 20             | 15            | 109             |
| 新 湊   | 6,249  | 2,726  | 42.2% | 14             | 8             | 150             |
| 庄 西   | 860    | 368    | 44.9% | 25             | 10            | 75              |
| 作 道   | 5,709  | 2,151  | 27.5% | 3              | 2             | 93              |
| 片 口   | 3,773  | 1,486  | 18.3% | 5              | 2             | 25              |
| 堀 岡   | 2,592  | 1,033  | 33.1% | 6              | 2             | 150             |
| 海 老 江 | 2,720  | 1,098  | 33.1% | 2              | 1             | 24              |
| 七 美   | 1,373  | 540    | 37.9% | 44             | 59            | 108             |
| 本 江   | 1,865  | 694    | 26.7% | 18             | 6             | 66              |
| 塚 原   | 3,090  | 1,141  | 33.9% | 7              | 2             | 11              |
| 三 ケ   | 4,929  | 2,142  | 28.8% | 9              | 4             | 105             |
| 戸 破   | 9,455  | 3,786  | 22.6% | 9              | 4             | 168             |
| 橋 下 条 | 2,203  | 704    | 19.8% | 1              | 1             | 49              |
| 金 山   | 1,422  | 515    | 37.1% | 22             | 11            | 65              |
| 大 江   | 2,096  | 778    | 35.1% | 8              | 2             | 38              |
| 黒 河   | 3,164  | 1,175  | 23.1% | 19             | 9             | 26              |
| 池 多   | 928    | 363    | 28.4% | 25             | 11            | 64              |
| 太 閤 山 | 3,347  | 1,480  | 28.9% | 21             | 10            | 129             |
| 中太閤山  | 3,239  | 1,344  | 34.5% | 20             | 7             | 255             |
| 南太閤山  | 3,180  | 1,287  | 38.9% | 6              | 3             | 75              |
| 浅 井   | 2,972  | 1,016  | 26.3% | 7              | 3             | 35              |
| 櫛 田   | 1,735  | 534    | 40.6% | 11             | 5             | 68              |
| 水 戸 田 | 1,407  | 559    | 39.4% | 11             | 5             | 34              |
| 二 口   | 4,320  | 1,492  | 22.4% | 14             | 7             | 101             |
| 大 門   | 2,392  | 989    | 36.5% | 8              | 7             | 93              |
| 大 島   | 11,151 | 4,123  | 27.1% | 25             | 16            | 93              |
| 下     | 1,800  | 653    | 33.3% | 7              | 6             | 12              |
| 射水市全体 | 92,130 | 36,125 | 30.4% | 367            | 218           | 2,221           |

※「いのちのバトン登録者数」には、自治会や町内会などで独自に実施されている類似制度の登録者数は含まれていません。

地域の“いま”を知ることは、地域の“これから”を考えるためにとても大切です。  
わたしたちが住む地域に関心を持つことが第一歩ではないでしょうか。

問合せ先 地域福祉課 ☎55-5202



Hello!

# ぼらんていあ

## ボランティア推進校活動紹介



### はまっこの思いやりいっぱい「<sup>いやさか</sup>弥栄えゆく」新湊 ～新湊小学校～

新湊小学校の校区には、5月に獅子舞、10月に曳山祭りがあり、お祭りが大好きなはまっこ240名が元気に活動しています。

はまっこの自慢は「あいさつ」「歌声」「そうじ」「思いやり」です。自慢の一つである「思いやり」の心もち、毎月10日、20日に全校でアルミ缶回収をしています。回収日には、はまっこが各家庭で集めたアルミ缶を袋いっぱいにして登校しています。また、地域の方も回収に協力してくださっています。

その他にも、各委員会を中心に、あいさつ運動や玄関の落ち葉掃き、老人福祉施設との交流や書き損じはがきの回収などに取り組んでいます。

はまっこの自慢である「思いやり」の心を広め、新湊地域がもっと元気で、ますます栄えてゆくように活動をしていきたいと思います。



▲アルミ缶回収



▲朝のあいさつ運動

こんにちは!

## 民生委員・児童委員です。

民生委員・児童委員は、民生委員法・児童福祉法に基づき、厚生労働大臣から委嘱されています。それぞれの担当区域において、一人暮らし高齢者などへの援助をはじめ、さまざまな相談に対応し、相談内容に応じて必要な支援が受けられるよう、関係機関へ結ぶつなぎ役として地域住民の福祉の向上に努めています。

主任児童委員は、児童福祉に関する機関との連絡調整を行うなど児童福祉に関する事項を専門的に担当します。

射水市には、民生委員・児童委員が202人、主任児童委員が19人います。

なお、活動上知り得た情報については、守秘義務が課せられています。



もん ぴょう  
門 票

それぞれの民生委員・児童委員、主任児童委員の自宅玄関や門には門票が掲出されています。



き しょう  
徽 章

活動の際には、胸元に徽章を着用しています。

幸せのめばえを示す四つ葉のクローバーを背景に民生委員の「み」の文字と児童委員を示す双葉を組み合わせ、平和のシンボルの鳩を象(かたど)って、愛情と奉仕を表しています。



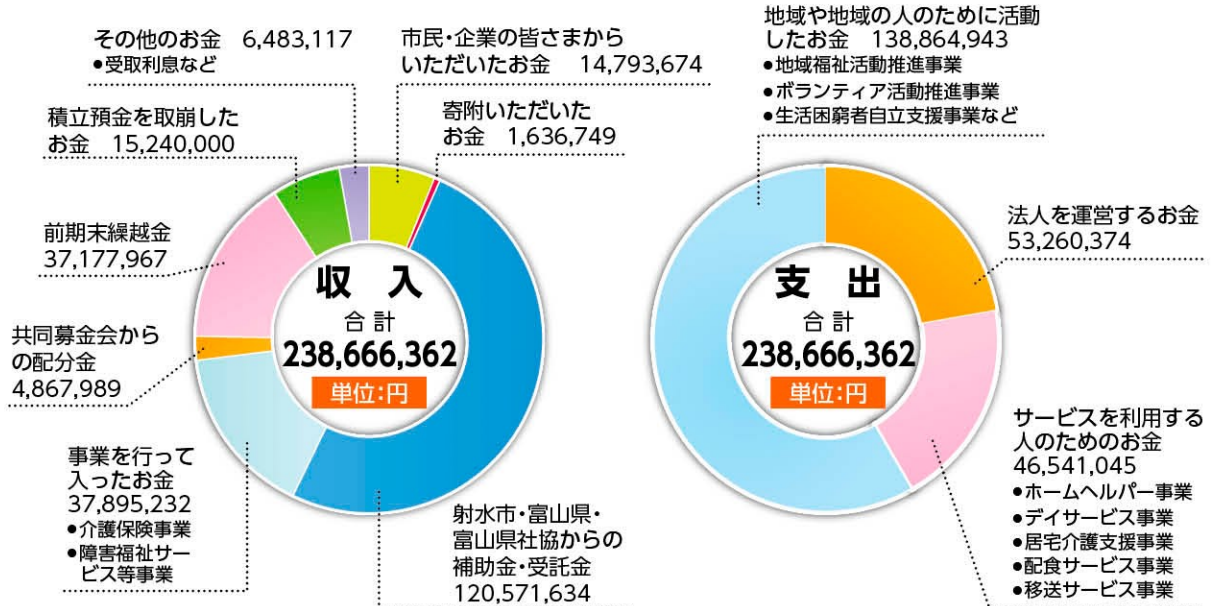


# 事業報告・収支決算

※事業の詳しい内容や決算の詳細は、本会ホームページをご覧ください

「第2次射水市地域福祉活動計画」に基づき、誰もがその人らしくいきいきと安心して暮らせる地域づくりを推進するため、「みんなが参加する(地域づくり)・みんなで見守る(支援体制)・みんなでつながり支え合う(連携強化)」を意識し事業の展開に努めました。

## 収支決算



## 令和3年度 赤い羽根共同募金助成団体が決まりました

地域のみなさまからお寄せいただいた募金は、県共同募金会にて厳正に審議され、以下の15団体、36事業(総額7,689,000円)に助成されました。

| 団体名            | 事業名                    | 助成額(円)  |
|----------------|------------------------|---------|
| 射水市児童クラブ連合会    | 第16回射水市児童クラブ大会         | 94,000  |
|                | 令和3年度海の生活体験交流会         | 20,000  |
|                | 第16回射水市児童クラブ「オセロ・将棋大会」 | 10,000  |
| 射水市肢体不自由児者父母の会 | 激励会(情報交換・研修)           | 60,000  |
| 射水市母子寡婦福祉連合会   | クリスマス会                 | 102,000 |
|                | ボウリング大会                | 20,000  |
|                | 母子寡婦合同学習会              | 50,000  |
| 射水市聴覚障害者協会     | 社会教養教室事業               | 94,000  |
|                | 射水市手話学習会               | 50,000  |
| 射水市視覚障害者協会     | 点字競技会                  | 38,000  |
|                | 点字講習会                  | 47,000  |
|                | サウンド・テーブル・テニス事業        | 84,000  |
|                | 鍼成会                    | 50,000  |
| 射水市身体障害者協会     | 会員と家族の鍼成会(情報交換会・講演)    | 75,000  |
|                | ボウリング大会                | 50,000  |
| 射水市手をつなぐ育成会    | 親子研修会                  | 94,000  |
|                | 調理実習                   | 47,000  |
|                | ふれあい交流大会               | 50,000  |
| 射水市更生保護女性会     | 地域でのミニ集会・子育て支援活動       | 42,000  |

| 団体名                  | 事業名                                           | 助成額(円)    |
|----------------------|-----------------------------------------------|-----------|
| 射水保護司会               | 第70回社会を明るくする運動推進事業                            | 116,000   |
| 射水市民生委員児童委員協議会       | 全体研修会・部会研修会(主任児童委員部会、高齢者福祉部会、障がい者福祉部会、児童福祉部会) | 247,000   |
|                      | 民生委員・児童委員活動PR事業                               | 50,000    |
| 射水市母親クラブ連絡協議会        | 自然触れ合い体験                                      | 140,000   |
| かたかご会                | 子育て支援・異世代交流事業                                 | 112,000   |
| 射水市ボランティア連絡協議会       | 会員交流会                                         | 100,000   |
| 「子育てフェスティバルいみず」実行委員会 | 「手をつなごう!みんなで子育て」                              | 100,000   |
| 射水市社会福祉協議会           | 社会福祉大会開催事業                                    | 785,000   |
|                      | 福祉広報・啓発事業                                     | 2,009,000 |
|                      | 子育て応援事業                                       | 300,000   |
|                      | 地域福祉講座                                        | 434,000   |
|                      | 地域子育て支援事業                                     | 1,500,000 |
|                      | 地区社会福祉協議会支援事業                                 | 400,000   |
|                      | 地域公益活動推進事業                                    | 100,000   |
|                      | 地域福祉調査・研究事業                                   | 69,000    |
|                      | 商福連携推進事業                                      | 100,000   |
|                      | 災害救援ボランティア研修事業                                | 50,000    |





# 射水市ふくし総合相談センター すてっぷからのお知らせ

## 就労準備支援事業

射水市ふくし総合相談センターすてっぷでは、福祉に関するさまざまな相談に応じ、解決に向けて相談者の方と一緒に考え、支援します。

### 就労について、こんな不安を抱えていませんか？



すぐに職に就くことが難しい方（就労の準備段階にいる方）を対象に、それぞれの状況に合わせた就労準備支援プログラムを作成し、就労に向けた段階的支援を行います。

#### 就労準備支援プログラムの例

- 生活習慣の改善  
(身だしなみを整える、規則正しい起床・就寝をする、バランスの取れた食事を摂るなど)
- 社会性の向上  
(あいさつをする、社会的マナーを身につけるなど)
- 就労体験・見学
- 履歴書の作成、面接の練習

#### 相談・問合せ先

射水市ふくし総合相談センターすてっぷ  
☎55-5203

## 日常生活の心配ごと、悩みごとの相談(心配ごと相談)

相談時間：午後1時30分～午後4時

相談員：民生委員・児童委員

| 開設場所                         | 開設日 |     |      |     | 問合せ先             |
|------------------------------|-----|-----|------|-----|------------------|
|                              | 8月  | 9月  | 10月  | 11月 |                  |
| 救急薬品市民交流プラザ<br>(1階ミーティングルーム) | 3日  | 7日  | 5日   | 2日  | すてっぷ<br>☎55-5203 |
|                              | 17日 | 21日 | 19日※ | 16日 |                  |
| 新湊交流会館<br>(1階会議室)            | 5日  | 2日  | 7日   | 4日  | 新湊支所<br>☎82-8450 |
|                              | 19日 | 16日 | 21日  | 18日 |                  |

※10/19の会場は、救急薬品市民交流プラザ3階会議室2Bです。

相談無料

秘密厳守

ひとりで悩まず  
一度ご相談ください



## ひきこもりに関する相談会

相談時間：午後1時30分～午後4時30分

※ご相談者多数の場合は、お待ちいただくことがございます。

| 開設場所        | 開設日 |     |     |     | 問合せ先             |
|-------------|-----|-----|-----|-----|------------------|
|             | 8月  | 9月  | 10月 | 11月 |                  |
| 救急薬品市民交流プラザ | 19日 | 16日 |     | 18日 | すてっぷ<br>☎55-5204 |
| 新湊交流会館      |     |     | 20日 |     |                  |

## すてっぷカフェ

ひきこもりなど生きづらさを抱える方やそのご家族が集まって自由に過ごす場所です。

時間：午後1時30分～午後4時（途中参加、退中は自由です。）

| 開設場所          | 開設日 |      |     |     | 問合せ先             |
|---------------|-----|------|-----|-----|------------------|
|               | 8月  | 9月   | 10月 | 11月 |                  |
| 救急薬品市民交流プラザ別館 | 28日 | 25日※ | 23日 | 27日 | すてっぷ<br>☎55-5204 |

※9/25の会場は、救急薬品市民交流プラザ1階研修室です。



## 就任のごあいさつ



社会福祉法人 射水市社会福祉協議会

会長 門田 晋

この度の任期満了に伴う役員改選におきまして、会長に再任させていただきますこととなり、一言ご挨拶申し上げます。

今日、少子・高齢社会の到来や核家族化の急速な進行により、身近な地域での交流や人々の結びつきが希薄化する中、社会的孤立、介護や障がい者の自立支援など福祉課題は複雑・多様化しております。

また、昨年から続く新型コロナウイルス感染症は、私たちの行動、生活様式を変容させ、地域経済やコミュニティ活動に大きな影響を与えております。

このような状況下において、射水市と共に策定した「いみず地域共生プラン」が今年度からスタートいたしました。この計画は、向こう10年間の地域福祉活動の指針となるものであり、誰もが住み慣れた地域で安心していきいきと暮らし続けられるよう、地域に関わる全ての人が連携し、お互いに支え合う地域社会をつくることを目指すものです。

この計画を力強く推進し、いかなる状況下においても「福祉のあるまちづくり」を具現化する中核的な民間福祉団体としてその使命を果たせるよう、役員・職員が一丸となって努力してまいります。市民の皆様には、今後ともご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶といたします。

### プレゼントクイズ

○の中に言葉を入れてください。

クイズに答えて正解者の中から抽選でプレゼント!

クイズ

○の中に言葉を入れてください。  
軽度認知障害の早期発見を目的として、射水市で実施されている検診は?

「○○○○検診」

(ヒントは特集P2~3にあります)

ハガキ、又はFAXにクイズの答え、郵便番号、住所、電話番号、氏名、年齢、性別、本誌の感想(良かったコーナー、改善点など)、その他ご質問やご意見などを記載し下記まで。

あて先

〒939-0351 射水市戸破4200番地11  
(福)射水市社会福祉協議会  
「福祉いみず プレゼントクイズ」係  
FAX 0766-55-5208

応募締切

令和3年9月1日(水)必着  
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

### みんなのきもちありがとう

福祉のためにご寄付いただきました。

お寄せいただいた浄財は、各種社会福祉事業に活用させていただきます。(敬称略)

#### 【社会福祉事業】

|           |         |
|-----------|---------|
| いみず野農協女性部 | 42,937円 |
| 仲よし会      | 13,911円 |

#### 【物品預託】

|            |        |
|------------|--------|
| 富山県立新湊高等学校 | 車椅子 2台 |
|------------|--------|



▲ いみず野農協女性部



▲ 富山県立新湊高等学校

### 編集後記

この広報を編集しているときは、まだオリンピック・パラリンピック開催の可否について明らかになっていませんでしたが、発行されている頃にはどのような結果になっているのでしょうか。アメリカにいる恩師が観戦のため来日すると言っていたのですが、それも難しそうです。開催に対する不安もありますが、開催された暁には応援したいと思います。

次号▶No.64 令和3年11月発行