

認知症でも自分らしくわたし

令和7年には、65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。認知症になると何もできなくなると思われがちですが、少しの工夫と周囲のサポートでできることが広がります。認知症の人の声を知り、どんなサポートができるか考えてみませんか。
【担当】 長寿社会課 ☎613-8144
【広報】 D | 1039917

聞いて！私の声 ～認知症の本人の声から～

励みや楽しみ、満足していること

- ・友人が遊びに来てくれる
- ・人と話す
- ・歩いて買い物に行く
- ・毎日散歩をする
- ・カラオケをする



「認知症」になっても、人生の主役が自分自身であることは変わりません。認知症の本人の声からは、自分らしく希望を持って生きるヒントが見えてきます。

周りの人がしてくれてうれしかったこと

- ・声をかけてくれた。話をしてくれた
- ・友人が家に来てくれた
- ・家族が様子を見に来て、話を聞いてくれた

こうしたい、こうだったら良いなと思うこと

- ・この家で暮らすために、少しでも手伝ってもらいたい
- ・グランドゴルフを続けたい
- ・好きなコーヒーを喫茶店で楽しみたい
- ・やりたいことをしたい

本人の声から分かったこと

- ・人との関わりが「嬉しい気持ち」につながる
- ・いつまでも住み慣れた家で過ごしたい
- ・趣味や生きがいを持っている
- ・できることはやりたい
- ・できないことへの少しのサポートを求めている

「オレンジガーデニングプロジェクト」の取り組み

マリーゴールドの花の世話を通して、認知症の本人が日常生活の活動量を増やし、社会参加のきっかけとなる取り組みを、家族や地域の協力者や支援者と共に進めています。

Aさん：自分が植えた花を誰かが見てくれるのがうれしい。花壇への植え替えでは、久しぶりの土いじりが楽しかった。



認知症の本人 Aさん

娘さん：花を植えることをきっかけに積極的に外出できるようになりました。活動を通じて、人との関わりを感じたようです。家族もこのような変化をうれしく思います。また、私自身も母に柔軟な対応ができるようになりました。



Aさんの家族 娘さん

Sさん：多くの人が花に興味を持ってくれることが嬉しい。長年の活動が皆さんの役に立ち、やりがいと自信になりました。



地域の協力者 Sさん

※マリーゴールドを育てる指導をいただきました

本人の「できること」は、周囲が気づいていないだけで、本当はたくさんあります。「できること」に目を向け、温かく見守る。「できないこと」には少しのサポートを。そんな、安心して暮らせる「もりおか」を目指しましょう。



オレンジ色は認知症支援のシンボルカラーです

9月は「アルツハイマー月間」～認知症の正しい理解が進むために～

目的	日時	場所(所在地)	内容
見る	9月20日(水)～26日(火)	東北電力ネットワーク(岩手支社 紺屋町)	期間中、認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップ
	9月1日(金)～30日(日)	イオンモール盛岡(前湯四)1階、マリオス(盛岡駅西通二)3・4・20階	デジタルサイネージでの認知症の人からのメッセージ動画などの上映
知る	9月1日(金)～29日(金)	市役所本庁舎1階	認知症に関する情報や取り組みなどのパネル展示、パンフレット・チラシなどの展示
	9月1日(金)～8日(金)	マリオス20階※最終日は15時まで	
	9月1日(金)～10月1日(日)	都南図書館(永井24)	認知症に関する書籍の貸し出し、パネル展示、パンフレット・チラシなどの展示
	9月9日(土)～24日(日)	波民図書館(洗民字鶴塚)	
	9月9日(土)～30日(日)	中央公民館(愛宕町)	
	9月21日(水)10時～11時半	都南公民館(永井24)	認知症サポーター養成講座※当日会場受け付け

認知症の本人の声をぜひこの機会に聴いてみませんか？

世界アルツハイマーデー記念講演会

宮城県本人・若年性認知症のつらい「翼」が認知症の本人の語りと合唱をします。※参加希望の人は直接会場にお越しください
【日時】 9月28日(水)13時半～16時
【場所】 市民文化ホール小ホール(盛岡駅西通二)
【定員】 200人
【問】 (公社)認知症の人と家族の会岩手県支部 ☎0197-61-5070

エコライフのすすめ vol.1

～明日からできるゼロカーボンアクション～

市は、2050年までに温室効果ガスの排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」の実現を目指し「気候変動対策実行計画～もりおかゼロカーボン2050

～」を策定しました。盛岡の環境を守るため、一人一人が取り組めることを全3回で紹介いたします。
【問】 環境企画課 ☎626-3754

「ゼロカーボン」ってなに？

ゼロカーボンとは、企業や家庭が排出する温室効果ガスの「排出量」から、植林や森林管理などによる「吸収量」を差し引いて、排出量の合計を実質的にゼロにすることです。温室効果ガスの95%は二酸化炭素(CO₂)。「脱炭素(ゼロカーボン)社会」を目指すにはCO₂の削減が必要不可欠です。

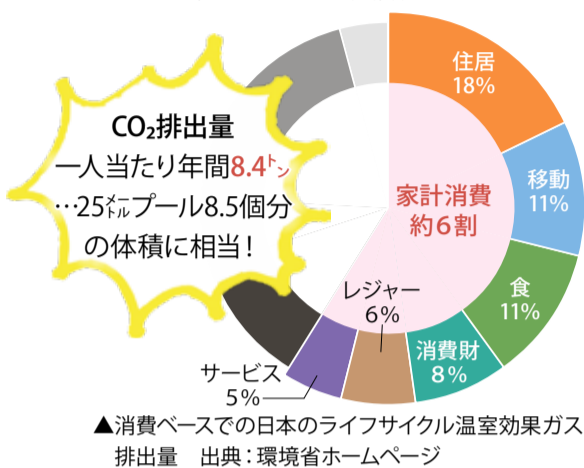
なぜ対策が必要なの？

地球温暖化による異常気象や災害が世界各地で起こっています。日本でも数十年に一度といわれるような大雨や台風などによって、大きな被害が発生しています。私たちの暮らしを守るために、今すぐにも、地球温暖化の原因となる温室効果ガスを減らす取り組みが必要です。



「脱炭素」と私たちの暮らしは関係ある？

日本で排出されるCO₂の約6割は、衣食住など日常生活から発生しています。その排出量はなんと一人当たり年間8.4トンを超えています。一人一人が生活の中でちょっとした工夫をしながら、無駄をなくし、環境負荷の低い製品・サービスを選択することで、CO₂削減に大きく貢献できます。



市史編さんだより vol.7

編集部会を紹介します

【問】 市史編さん室 ☎603-8024
【広報】 D | 1032998

前回に引き続き、編集部会の特色などを紹介します。今回は、「都市計画・環境・防災部会」「市民活動部会」です。盛岡市史では、「都市計画・環境・防災」を構成の早い段階に置いて「自然と共生のまちづくり」を進めたことを描き、最後に「市民活動」で市民の姿を描いて締めくくると、盛岡らしさを出しています。

都市計画・環境・防災部会

分野別に構成する7つの章の第2章では「都市計画・都市構造／まちづくり／交通／緑地と水辺／治水・利水と上下水道／環境／災害・防災」を担当。まちづくりやインフラ整備、自然など市民の暮らしに大きく関わる内容を取り上げます。今回、都市計画・環境・防災の3分野の一つの章にすることは、他の自治体には見られない盛岡市史の特徴です。災害が少ないとされている盛岡ですが、この3分野は非常に密接に関わっているため、さまざまな視点から整理していきます。



▲都市計画・環境・防災の資料 (広報もりおか昭和38年7月1日号)

市民活動部会

第7章は、市民が主体となって取り組んできた市民活動を描きます。盛岡は古くから町内会活動や市民運動が盛んで、昭和45年の岩手国体には、「あすを築く盛岡市民運動実践協議会」の運動として、市民総ぐるみでまちの美化やおもてなしに取り組み、現在その活動は「世界につながるまち盛岡」市民会議に継承されています。このような市民活動・市民参画の歴史は市が誇るものの一つ。コミュニティ推進地区や町内会連合会、市民協働の推進などを時代の変遷を追って整理し、活動の軌跡を伝えます。市外の人が読んで「盛岡ってこんなことをしていたのか」という魅力や驚きが伝わることを期待しています。この章を市史の構成の最後に置き、市民・行政の活動を年代順にまとめ、地域に関心を持っている若者たちの現在の活動にも触れながら、未来への展望を盛り込んで市史を締めくくります。

市民活動の資料 (広報もりおか昭和44年8月1日号)

現在、各編集部会とも、通史編の執筆を進めています。刊行を楽しみにお待ちください！「市史編さんだより」のバックナンバーなどは市ホームページで公開しています。



敬老の日特別企画

9/14(木)～18(祝月)

期間中、満65歳以上で「メガネ一式」をお買い上げのお客様へ

※当店通常価格の30%引き
 ◎一部商品、セットメガネは除外させていただきます。◎年齢が確認出来るものをお持ちください。

メガネ一式にてご提供!

30%OFF

補聴器用空気電池 特別価格! 1パック 550円(税込)

岩手銀行 中ノ橋支店

盛岡/バスセンター

中ノ橋 中ノ橋通

水晶堂

当ビル裏、指定駐車場をご利用ください。

メガネの水晶堂

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通一丁目4番20 TEL019(653)3434

使い勝手が良くて、審査&融資までがスピーディー!

もりしん 築○最速型

〈無担保〉住宅ローン

ローンプラザもりしん

☎0120-160-656

プライム利用で

10年固定 年利 2.06%

店頭表示金利 2.70%

最優遇金利

プライムをご利用にならない場合

年利 2.20%

POINT (ご融資金額) 最高 2,000万円まで

返済方法 元金均等返済または元金均等返済のいずれかをご選択いただけます。

インターネットからの仮審査申込みも可能です。

盛岡信用金庫

盛岡市中ノ橋通一丁目4番6号 ☎019-623-2221