

# キャラバン・メイト通信

今年の夏は猛暑に見舞われ、また災害も各地で発生し、被害にあわれました皆様には心よりお見舞い申し上げます。今もなお、避難所で過ごす方々が多い中で、自分事として捉え、自分たちにどんなことが出来るのか、考えていかななくてはなりません。

『災害弱者』という言葉がありますが、自分で見聞きしたうえで、理解や判断をし、自分の身を守ることが難しい方々に対し、周りができることを考えるには、常日頃からの関係性が重要になってくることと思います。私たちが暮らすこの街で、日頃から地域の人々と触れ合うことは、自分の身近にどんな方が住んでいるのか知ること、また、自分たちがここに住んでいることを周りの人に知ってもらうことにつながり、そのネットワークが、何か起こった時、互いに助け合う素敵な関係性となることでしょう。

私たちが行っているキャラバン・メイトの活動も、多くの人に認知症を正しく理解してもらい、ちょっとしたお手伝いや優しく見守ることが出来る認知症サポーターを増やし、何か困難なことがあったときも、お互い様の精神で助け合う事につながれば、相模原市は安心して暮らせる街になっていくことと思います。

皆様の日頃の活動に感謝するとともに、これからも活動の幅を広げていけるよう今後ともより一層のお力添えをお願い申し上げます。

## 今年も新しいキャラバン・メイトが誕生しました！

相模原市キャラバン・メイト養成研修 7月31日開催



今年度も新たに65人のキャラバン・メイトが誕生しました！

とても意欲的に参加してくださる方が多く、大変頼もしい仲間が出来ました。

これからキャラバン・メイトとして、認知症サポーター養成講座を開催していきますが、まだ不安が残る気持ちを抱えている方も多くいらっしゃいました。先輩メイトさんたちと一緒に、頑張っていきましょう！！

今年なったばかりのメイトさんや、まだ開催したことがないメイトさんを対象に

## スタートアップ研修を開催！

8月7日開催

新しくキャラバン・メイトさんと共にスタートアップ研修を開催しました！

認知症サポーター養成講座の具体的な内容の組み立てについて学びました。

参加者はエリアごとのグループに分かれ、アイスブレイク、講話、寸劇を実際に行うことで、講座開催のイメージが持てたようです。楽しい有意義な研修会となりました。皆さんお疲れ様でした！



## 世界アルツハイマーデー

9月21日の世界アルツハイマーデーに合わせ9月は世界アルツハイマー月間として、各地で様々なイベントが行われました。

相模原市では9月22日(土)にあじさい会館で「ケアニン」の映画上映や当事者の講演、認知症サポーター養成講座、認知症の人や家族の支援団体のパネル展示が行われました。

キャラバン・メイト連絡会もパネル展示に参加してきました！多くの方に活動を知っていただけるよう発信を続けていきたいと思えます。

また、アリオ橋本や図書館で認知症について普及啓発の展示が行われたり、商店街のお店などにオレンジ色のポスターを貼り街中をオレンジ色に染めたりと、市内各地で様々な取り組みがありました。

今後、ますます盛り上がっていくのが楽しみです！



# 認知症サポーター養成講座 お役立ち情報

## アイスブレイク～数字かぞえゲーム～

『声を出しながら1～10まで数字を数えていきます。』

ただ、数えるだけではつまらないので、身体も一緒に動かしていきます！』

『手をグー・チョキ・パーの順番で動かしていきます。』

1の時はグー、2の時はチョキ、3の時はパー、4の時はグーと繰り返していきます。

それではやってみましょう！』



『次に、3の倍数の数字を言う時は、手を叩いてみましょう。3の倍数以外の数字は、さっきと同じ、グーチョキパーを繰り返していきます。』

『1はグー、2はチョキ、3は手をたたく、4はパー、5はグー、6は手をたたく、7はチョキ……というように、3の倍数が来たときは手をたたく動作を追加します。』

それではやってみましょう！』

『次は、もっとテンポを速くしてやってみましょう！』



考えること、身体を動かすことを同時に行うことで、脳への刺激が増えると言われています。

みなさんもぜひやってみてください。アレンジして、いろんなパターンでやってみると面白いですね♪

### 【キャラバン・メイト連絡会のご案内】

キャラバン・メイトの皆様へ、認知症サポーター養成講座の開催情報や研修・イベントなどのお知らせをメールやホームページで配信を行っております。

まだご入会がお済みでない方は、下記事務局まで御連絡ください！

皆様のご入会をお待ちしております。

ホームページはこちら ↓↓↓↓

<http://caravanmate.jp>

ぜひ、ご覧ください。

### 今後の予定

11月4日(日) 午後 現任研修

3月9日(土) 午後 活動報告会

\*詳細については随時、メールやお手紙・ホームページでお知らせします。

監修



〒252-0206 相模原市中央区淵野辺4-4-2  
TEL: 042-707-1603 FAX: 042-786-6631  
e-mail: sagami-mate.network@link-npo.com

事務局

相模原市地域包括ケア推進課

〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15  
TEL: 042-769-9249 FAX: 042-769-5708