相模原市キャラバン・メイト連絡会

発行：2026年秋号

キャラバン・メイト通信

朝晩の風にひんやりと秋の深まりを感じる季節となりました。みなさま、お変わりなくお過ごしでしょうか。

今年度は、新たに41名のキャラバン・メイトさんが誕生しました。9月の認知症月間には、キャラバン・メイトのみなさまをはじめ、地域の多くの方々のご協力のもと、市内でさまざまな取り組みも進められました。

私たちの活動を通じて、ちょっとしたお手伝いや優しい見守りができる認知症サポーターが増え、みんなが支え合い、いきいきと輝ける地域が広がっていくことを願っています。今後もどうぞよろしくお願いいたします。

活動報告

8/26　キャラバン・メイト スタートアップ研修を開催しました！

毎年、新しいメイトさんが認知症サポーター養成講座を開くための第一歩として、スタートアップ研修を行っています。

今年度は、8月26日に相模原市民会館で開催しました。アイスブレイク・講話・寸劇などの各プログラムを、企画から実演まで体験し、講座の進め方を学びました。先輩メイトのお話も聞き、明るく交流が広がって、「とても勉強になった」「すぐに活用したい」といった声もいただきました。これからのみなさまの活躍に期待です！



10/7 キャラバン・メイト アップデート研修会を開催しました！

10月7日、相模原市民会館で、キャラバン・メイトアップデート研修会（現任研修会）を開催しました。

今年度は、研修名をアップデート研修会として、認知症基本法や新しい認知症観など、認知症を取り巻く状況が変わりゆく中、これまでの知識をアップデートし、「これからの相模原で、私たちに何ができるのか」について考えました。キャラバン・メイトさんがつながりあい、たくさんの気づきや学びの時間となりました。



活動報告

9月認知症月間「助けられ王国さがみはら」キャラバン・メイト連絡会の取り組み

9月の認知症月間にあわせて、キャラバン・メイト連絡会では、あじさい会館でのパネル展示と、オンラインで認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座を開催しました。

パネル展示では、認知症のことやキャラバン・メイトの活動を紹介し、通りがかりのたくさんの方に見ていただきました。

9月24日には、オンラインで講座を開催しました。ご参加くださったみなさまが真剣に学ばれ、2回目の受講の方からも「新しい発見があった」との感想をいただきました。後半では、認知症のある方とかかわる時の悩みや迷いを率直に話し合い、「応援者としてできることは何か」を深く考える時間になりました。



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

～「もしもしかめよ」と「浦島太郎」の交互歌唱～

【準備】ホワイトボードなどに、「もしもしかめよ」と「浦島太郎」の歌詞を、1行ずつ交互に書いておきます。

※右記参照

【やり方】

みなさんで2曲を交互に歌います。

それぞれの歌がつられて音程がずれてしまう、そのおかしさをみんなで楽しみましょう。もしもしかめよチームと、浦島太郎チームに分けて、交互に歌ってみるのも面白いですよ。



むかしむかし　うらしまは

もしもしかめよ　かめさんよ

たすけたかめに　つれられて

せかいのうちで　おまえほど

りゅうぐうじょうへ　きてみれば

あゆみののろい　ものはない

えにもかけない　うつくしさ

どうして　そんなにのろいのか

事務局
NPO法人 Link・マネジメント
〒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