



自分のこれからを考える
ささえ合う
サービスを知る

関町地域包括支援センター

2021年12月

1 みんなで話し合い

2 体操

3 忘れん坊選手権

優勝は・・・！

10年前くらいから、あれ？何しにきたんだっけ・・・

マスクを忘れる！！（あるある）

子育ての時はよくあったが、気にする暇がない！



マフラーを忘れ、2年後に出て来た。

**自分らしく、この地域で
安心して、暮らし続けるための
地域づくり**



高齢者人口:6.689人

高齢化率:22.76%

担当地域:南田中1.2.3丁目

富士見台1.2.3.4丁目

高野台1.2丁目

**練馬区社会福祉事業団
高野台地域包括支援センター**

コロナ禍でもつながり続けることを大切に

感染予防対策・オンライン(ZOOM)の活用



手作りのものを妻に
サプライズでプレゼント！

・妻に感謝の
気持ちを伝えたい

・役に立ちたい
何かやりたい



古切手のボランティア活動



・裁縫が得意

得意なことを活かして
地域に貢献する！

・ギターが得意

・手品が得意
なんです！



手品を披露する会の開催




ギターの演奏会を開催

・認知症でも通える
ギターサークル
があるといい



寄り添ってくれる
ギターサークルが見つかる

「ドアとも本人ミーティング」の開催場所である“みんなのドア”は、本人、家族、スタッフ、近隣住民など、認知症の有無は関係なく、支え合い、助け合う人達で繋がっている！これは、もともとある地域の持つ力！



ご本人の声を地域へ
～Aさまを通して～

練馬区役所地域包括支援センター

10月の本人ミーティング「ほっとするカフェ」 ～ Aさまの手芸展覧会に向けて ～

◇展示する場所の掲示板は1.8m×3mと大きなものでした。その空間でAさまの手芸作品をどのように展示するかチームオレンジみんなで話し合いました。



◇まずはAさまに展覧会のタイトルを決めてもらいました。

「**“わたしにやさしい人たち”**」でどうかしら。みんなという時間がわたしにとって大切なんだもの。」

◇手芸作品の展示に加え、みんなの声を集めたメッセージツリーを作ることになりました。

ご本人の声に加え、今までのほっとするカフェで伺った様々な当事者の声。チームオレンジ、地域活動のメンバーなど、様々な声をひとつのツリーに。

令和3年度本人ミーティング報告

本人ミーティングで広がった練馬地域の方で
自分らしく暮らし続ける地域を創る

練馬地域包括支援センター



厚生文化会館 音楽会を楽しむ会



A様: 私のピアノの演奏を、皆さんに聴いてほしい。
Bさん、また一緒に練習しましょうよ。
僕のピアノの教え子が、活動の場所を探してるから
一緒に演奏会をしてもいいね。



B様: 久しぶりだったけど、楽しかった。演奏会、いいですね。
皆さんと一緒に演奏するのはとても楽しいわ。
また一緒に演奏しましょうね。



豊玉地域包括支援センター

～令和3年度 本人ミーティング報告会～



令和3年度の目標2

豊玉地域での開催に向けて
協力者を増やす

豊玉地区

本人ミーティング開始

それは介護者の集いから始まった！

豊玉地区 本人ミーティング
『オレンジトーク』



『夫が何を考えているのか？』

『夫が物忘れをどのように思っているのか』

『車を乗らせたくないが、どう言ってやめさせれば良いのか？』

～本人の声を聞いてみませんか？～

本人ミーティングを深く理解する
本人のBさん参加

『僕で役に立てるのなら、
自分の体験は話せるよ。』





本人ミーティング ～今年度の取り組み～

光が丘地域包括支援センター



本人ミーティング活動のご紹介

新しい地域での展開と、
取り組みを通じて学んだこと

練馬区社会福祉事業団
光が丘南地域包括支援センター

本人ミーティングの様子



●すぐ忘れちゃうけどね



●忘れちゃうからいいのよ～

●こうやって集まるといいよね



●気取らないし、これくらいがいい！



●私は歌うのが好き。英語で歌えるのよ♪

北町本人ミーティング『THE団会』


北町地域包括支援センターチームオレンジ

『THE 団会』の始まり

「座談会」と「団塊世代」をかけた
参加者で考えました。

『THE 団会』

きたまち本人ミーティング



☆本人ミーティングとは
認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場所です。
『楽しくて楽しい！』に加えて、本人だからこそ気づきや意見を本人同士で語り合い、それらを地域に伝えていくための集まりです。
「楽しく」「ゆる〜く」「時には音楽を交えて」、話し合いませんか？

☆対象者は
認知症と診断を受けた方、もしくは
物忘れがあり悩んでいる方。
ご本人とその家族、その他関心のある方も参加 OK です。

場所：北町地区区民館
毎月第4金曜日
10時～11時
途中退出 OK です

令和3年度開催予定日
8月27日・9月24日・10月22日
11月26日・12月24日・1月28日
2月25日・3月25日

☆お申込み・お問合せ先
北町地域包括支援センター
☎03-3937-5577

○5月に今年度第1回目を開催

○毎月開催していくこと決定

○会の名前は「THE 団会」に！

本人ミーティングの取り組み



練馬区社会福祉事業団
田柄地域包括支援センター

(4年目)

令和3年度のとりくみ

令和2年度の振り返りから

ボランティアの
力が重要



ボランティアを
増やしました！

家族会に参加して
いた家族が、
ボランティアとして

民生委員、UR生活
アドバイザーが
ボランティアとして

コロナ禍でも
歩みを止めない

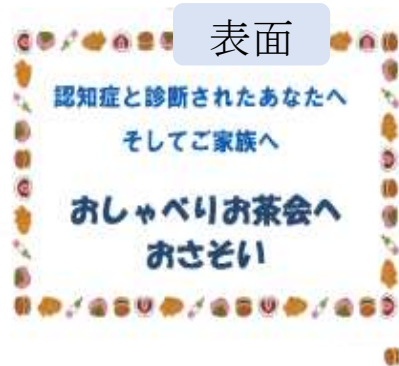


オンライン



万全な感染症対策

早期に
本人ミーティング
参加



表面



裏面

本人ミーティング参加者と一緒に作りました

中面



(4年目)

令和3年度のとりのくみ

とうきょう認知症希望大使の活動のサポート



とうきょう認知症希望大使



「とうきょう認知症希望大使」の
いろいろな活動に参加したい！

他の大使は、どんな活動をして
いるのだろう？
情報交換して、お茶会の
皆に伝えたい！

いろいろな所に行って、
いろいろな人と話すことは、
とても良いことだよ！

チームオレンジ活動

ボランティア2名が、サポートしています！

活動場面

会議や研修の「とうきょう認知症希望大使」の
講演

活動内容

会議や研修開催会場への付き添い、本人と
一緒にボランティアとして出席、オンライン
参加時のサポート

