

いいひいいひ

# 11月11日は、介護の日

問 高齢介護課高齢者総合支援室 ☎⑤16720

厚生労働省は、介護について理解と認識を深め、介護サービス利用者  
と家族・介護従事者を支援し、地域社会における支え合いや交流を促進  
する日として「11月11日」を「介護の日」と定めています。

約3人に1人は高齢者の時代です。それぞれの立場で、他人事から自  
分事として考えてみる機会にしませんか。

<市の高齢者の状況（令和元年9月末現在の十和田市人口 61,158人）>

○65歳以上の高齢者数 19,882人（高齢化率 32.5%）

○65歳以上の要介護・要支援認定者 3,304人（65歳以上の要介護認定率 16.6%）



## 当てはまることはありませんか？

認知症の「もの忘れ」	加齢による「もの忘れ」
体験したこと自体を忘れる	体験の一部を忘れる
もの忘れを自覚できない	もの忘れの自覚がある
月日、家族、自宅の場所などが分からなくなる	日は多少間違えても、月は間違えない。家族や自宅の場所などは覚えている
性格が変わる	性格に大きな変化はない
日常生活に支障がある	日常生活に大きな支障はない

※認知症の人やその家族のためのガイドブック「十和田市認知症ケアパス」（令和元年7月改訂版）を市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

### 認知症に早めに気付くために… 「もの忘れ相談」を開催しています

もの忘れが気になる、認知症ではないかと不安…そんな不安を抱えている人はもの忘れ相談をご利用ください。精神神経科医師・精神保健福祉士が相談に応じます。毎月の日程は、広報とわだ「ほけんのページ」に掲載しています。

## 十和田市生活支援体制整備委託事業

### 「まだいける！シニア世代の地域デビューのススメ」

地域活動、ボランティア、趣味活動など始めてみたいシニアの人へ、社会参加による生きがいづくりや健康づくりについてご紹介します。寸劇や作品展示など楽しい内容が盛りだくさんです。申し込み不要ですので、気軽にご参加ください。

とき 11月22日(金) 午後1時～3時30分

ところ 市民文化センター

内容 寸劇、活動発表、作品展示など

定員 100人程度

問 市社会福祉協議会 ☎③2992



## 冬場の運動不足解消事業

### ノルディックウォーク参加者募集

とき 12月5日(木)～令和2年3月12日(木)の毎週木曜日（全14回）

午前10時～11時30分

ところ アネックススポーツランド

（桜の広場から焼山までの送迎バスを運行します）

対象 おおむね65歳以上の人で、全14回参加可能な人

定員 25人（過去に参加したことがない人を優先します）

持ち物 飲み物、タオル、筆記用具

申込期限 11月18日(月)

※動きやすい服装で、ウォーキングシューズを着用ください（歩行が困難な人はご遠慮ください）。

申問 高齢介護課 ☎⑤16720

