平均発症年齢54歳 もしかして若年性認知症かも？

日常生活での変化に気付くことが大切です。
気になる症状がないかチェックしてみましょう。

	本人の気付き	周りの人の気付き
職場での変化	□仕事の手順が分からなくなる □上司の指示を忘れる □約束を忘れる	□仕事のミスが多くなる □仕事のスピードが遅くなる □短い間に何度も同じことを聞かれる
生活での変化	□作り慣れている料理が作れない □火を消し忘れ、何度も焦がしてしまう □趣味に関心が無くなった	□1日に何度も同じことを電話してくる □毎日同じ料理を作る □季節に合った服装ができない
性格の変化	□一人になるのが嫌だと思う □涙もろくなった □気持ちが塞ぎ込む	□怒りやすくなった □子どもっぽくなった □自分の間違いを人のせいにする

まずは気軽にご相談を

中野区若年性認知症相談窓口（区役所3階）
☎(3228)5785

状況に応じて、福祉サービスなどに関する相談ができます。本人や家族など、どなたでも気軽に相談を。

☆受付時間は平日午前8時30分～午後5時。すこやか福祉センターや地域包括支援センターでも相談可。詳しくは、区HPをご覧ください

▲区HP

認知症の方を地域で支えます 地域の居場所「なかののなかま」

どなたでも気軽に立ち寄り、ゆったりと過ごせる場です。認知症ケアの経験がある医療･福祉職などの専門相談員が常駐しています。

開催日などについて詳しくは、区HPか、区役所3階窓口で配布中のチラシをご覧ください。

名称･電話番号	会場
Dサロン･オハナ ☎070(5073)9325	あいロード広場 （新井1-22-6）
ささえさんプラザ ☎(5356)5447	しらさぎ桜苑 （白鷺1-14-8）
寄り添いカフェ ☎(3368)5200	東中野キングス･ガーデン （東中野4-2-16）
いつものところ ☎(6277)4626	コスモ会館 （弥生町3-14-6）

催しに参加しませんか

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785　FAX(3228)5620

RUN伴（ラン ともプラス）＋なかの2024

認知症の方や家族、支援者、地域の方が、区内のオレンジカフェ（認知症カフェ）などを経由して区役所までタスキをつなぐイベントです。

日時 9月21日（土）午後2時30分～4時ごろ

◀昨年の様子

もの忘れ相談会

認知症のケアに携わる専門相談員に相談できます。

日時 9月11日（水）～13日（金）午前10時～午後3時30分
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ

認知症に関するパネル展もご覧ください

いずれも当日直接会場へ。最終日は4時まで。

会場･日時

①**区役所1階**＝9月9日（月）～13日（金）午前8時30分～午後5時
②**中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側**＝9月17日（火）～30日（月）

高齢者・介護情報

介護が必要な方、介護をしている方へ

介護（予防）サービス 地域情報検索サイト「けあプロ･navi（ナビ）」のご利用を

介護事業者係／3階
☎(3228)8878　FAX(3228)5620

利用したいサービスや種類から探すことができ、事業所の空き情報を確認できます。

また、地図上で近くの事業所を探せる機能も。ぜひ活用してください。

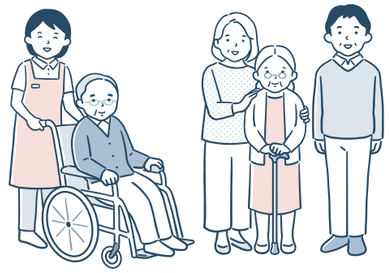
▲こちらからアクセス

▲「けあプロ･navi」トップページ

家族介護教室「認知症サポーター養成講座」

かみさぎホーム（上鷺宮3-17-4）
☎(3926)8443　FAX(3970)9620

対象 自宅等で高齢者を介護している方
日時 9月25日（水）午後1時30分～3時
会場 上鷺宮区民活動センター（上鷺宮3-7-6）
申込 9月6日～24日に電話または直接、かみさぎホームへ
☆先着15人



9月16日（月･祝）は敬老の日　ご長寿おめでとうございます

敬老祝品、敬老カードをお贈りします

在宅サービス係／3階
☎(3228)5632　FAX(3228)5620

●敬老祝品（100歳以上の方）

敬老の日前後に、区内共通商品券（1万円相当）を簡易書留等で郵送します。不在で受け取れない場合などは、在宅サービス係へ連絡を。

対象 大正14（1925）年3月31日以前に生まれた方

●敬老カード（米寿＝88歳の方）

区内の子どもたちが描いた絵を使った敬老カードに区長の言葉を添えて、敬老の日前後に郵送します。

対象 昭和11（1936）年4月1日～同12（1937）年3月31日生まれの方

いきいき入浴　特別開放入浴デー「敬老湯」

地域福祉推進係／4階
☎(3228)8963　FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の年間登録証を持って当日直接、区内等の公衆浴場へ。

対象 区内在住の65歳以上の方
日時 9月16日（月･祝）、各浴場の営業時間内
☆浴場により実施日が異なる場合があります。各浴場で確認を
入浴料 1回100円

「いきいき入浴」の年間登録をするには

住所･氏名･年齢が確認できるもの（健康保険証など）を持って、入浴を希望する浴場で手続きを。詳しくは、地域福祉推進係へ問い合わせを。