

9月は
世界アルツハイマー
月間

地域と支える認知症

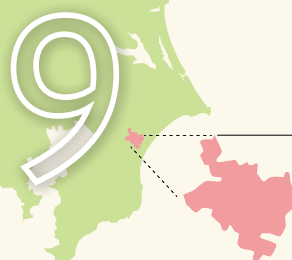
2040年には、65歳以上の約7人に1人が認知症になると見込まれています。認知症は誰もがなり得るもので、他人事ではありません。

東金市でも、認知症についての理解を深め、認知症の人と家族が安心して暮らせる地域づくりを進めています。9月21日は「世界アルツハイマーデー」。認知症についての正しい知識を持ち、自分事として考えてみませんか。

問 高齢者支援課 ☎(50)11165



認知症の症状に合わせたサービスがひと目で分かる認知症ケアパス ID 9873



東金市民憲章

わたくしたち東金市民は

1. 郷土を愛し、環境をととのえ、住みよいまちをつくりましょう。
1. 互いにいたわり、笑顔を忘れず、心ふれあうまちをつくりましょう。
1. からだをきたえ、誇りをもって働き、豊かなまちをつくりましょう。
1. きまりを守り、力をあわせて、明るいまちをつくりましょう。
1. 歴史を尊び、教養を深め、香り高い文化のまちをつくりましょう。

目次(主な内容)

- | ページ | 内容 |
|-----|----------------------------|
| 2 | 特集1 地域と支える認知症 |
| 5 | 保存版 災害への備えを万全に! 家庭でできる防災対策 |
| 6 | 特集2 みんなでバスを利用しよう |
| 8 | 夏を彩ったヤッサ東金祭 |
| 9 | ホットほんとニュース |

ピックアップ情報

- | | |
|----|------------------------|
| 12 | 東千葉メディカルセンター(お知らせ・コラム) |
| 14 | 東金アリーナリレーマラソン |
| 15 | イベントピックアップ |
| 16 | ごみはルールを守って出しましょう |

とうがねインフォメーション

- | | |
|----|--------------------|
| 18 | 各種情報／子育て・保健・相談 ガイド |
| 28 | 街かどアイドル／おいしいレシピ |

記事の見方

- ・市外局番の記載がないものは0475です
- ・ID番号がある記事は、ID検索できます

手順①市ホームページ(<https://www.city.togane.chiba.jp>)

②検索窓の近くから「ID検索」で番号を入力

Google 検索 **ID 検索**



市ホームページ

市役所窓口

開庁時間 月～金曜日(祝休日、12月29日～1月3日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

※休日窓口や市の施設の休館日は18ページに掲載。

人口と世帯

人口／56,792人(-46) 世帯／28,064世帯(-9)
男性／28,496人(-27) 女性／28,296人(-19)

※令和6年8月1日現在 ()は前月比

認知症の方と家族の声

家族や身近な人に認知症の症状が出た時、あなたならどうしますか。「自分事」として想像するのは、なかなか難しいことです。実際にアルツハイマー型認知症を発症したご家族の体験をお届けします。

> VOICE

家族の体験談

1 認知症の診断を受けるまで

夫に変化があったのは8年前。今までできていたことがスムーズに行えない、約束を忘れてしまう、といったことがあり、受診を勧めました。最初、本人は「なぜ受診しなければいけないのか」と怒ってしまい、なかなか受診につながらず……。3年前に受診してお医者さんからの説明を受けたことで原因が分かり、本人も私も安心しました。

2 診断を受けて

認知症の診断を受けたものの、相談機関や介護保険サービスの情報も知らず、途方にくれました。家族にも知人にも言えず、一人で抱え込む状態が続きました。

3 勇気をもって
周囲にカミングアウト

ただ話を聞いてほしくて、友人に認知症について話をしましたが、受け入れてもらえず辛い思いをしました。

ですが、近所の人に話したところ、サークル活動に誘ってもらい、本人と一緒に楽しむことができました。本人を認知症ごと受け入れてくれる仲間がいることの嬉しさが、身に沁みました。

4 地域包括支援センター
(相談機関) とのつながり

認知症になっても体が元気な場合、ふらつと外に出てしまうことがあり、目が離せません。常に一緒にいる必要があり、私自身の時間を持つことが難しくなっていました。地域包括支援センターに相談したところ、通所施設の利用を案内してもらえました。通所は本人にとって有意義で、私も自由な時間を持てるようになりました。

また、地域包括支援センターの方から、本人が得意な楽器演奏を披露する場の提案がありました。演奏後、自ら「またやりましょう」と言った時は嬉しかったです。新しい出来事はなかなか本人の記憶に残りませんが、その代わり、昔の記憶が湧き出てくるようになりました。これからも、自分らしく、無理のない範囲で楽しく過ごしてほしいです。

小さなことでも気軽にご相談ください!

地域包括支援センターは、保健・福祉・介護に関する高齢者の総合相談窓口です。

自分自身や家族、知合いが認知症になったら不安なことが多いと思います。地域包括支援センターでは、認知症があっても住み慣れた地域で安心して暮らせるようにお手伝いします。相談は小さなことでも構いません。

認知症は特別な病気ではありません。認知症で悩む本人や家族が、少しでも安心して暮らしていける方法を一緒に考え、支えていきたいと思えます。



西部地域包括支援センター
☎(53)3071



東部地域包括支援センター
☎(58)8877

> VOICE

本人の声

みんなと話したり、演奏しながら一緒に歌った時間は楽しかったです。また一緒にやりたいです。朝起きた時、妻に今日の予定を確認すると、とても安心して過ごすことができます。

> ADVICE

相談機関のアドバイス

一人では抱え込まない

認知症の症状が出ると、本人だけでなく、

く、その家族にも気持ちの変化が起こります。

今回のご家族は、認知症をカミングアウトしたこと、地域包括支援センターへ相談したことで、前向きな気持ちで過ごせています。

自分や身近な方に気になる症状が現れたら、一人で悩まず、かかりつけ医や認知症の専門医へ相談しましょう。また、地域包括支援センターへもご相談ください。



支援サービスを通して認知症への理解を深めよう

認知症高齢者を見守るシール

認知症の症状によっては、出歩いた先で迷い、家に帰れなくなることもあります。周りの方が声を掛けても、自分の住所が思い出せないかもしれません。そんなときに、服などに貼ったシールの二次元コードをスマートフォンで読み取ると、画面に情報が表示され、家族に連絡が届くサービスがあります。



スマホで
二次元コードを
読み取り

※見本のバーコードを読み取ると説明動画が再生されます。

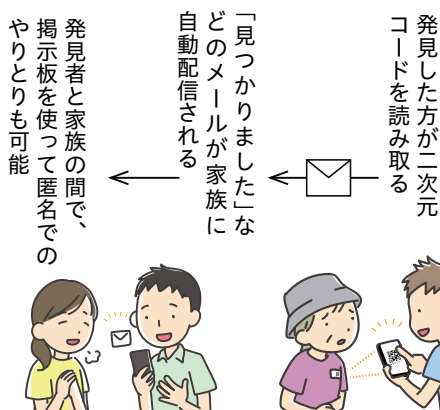
ID 9775

認知症高齢者等 見守りシールの配布

認知症の高齢者などが行方不明になった際に活用できる見守りシールを配布しています。対象や申請方法など詳しくはお問い合わせください。市ホームページでもご覧いただけます。

配布枚数▼1人につき、耐洗ラベルシール30枚、蓄光シール10枚

見守りシールの仕組み



ID 9873

認知症ケアパス

認知症の症状に合わせたサービスがひと目で分かる「認知症ケアパス」を配布しています。

配布場所▼地域包括支援センター、市役所高齢者支援課

SERVICE 認知症初期集中 支援チーム

高齢者支援課内に医療や福祉の専門チームを配置しています。認知症が疑われる方などを訪問し、適切な医療・介護へつなげるために支援をしています。

ID 1102 認知症サポーター 養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を温かく見守り、支援するサポーターを養成する講座です。各種団体などでお申し込みください。

対象▼5名以上のグループ



▲受講後にお渡しする
認知症サポーターカード

EVENT

認知症関連図書展示

認知症に関する図書の展示を東金図書館で行います。
とき▼9月23日(月)休まで



図書館では、関連する本を
貸し出しています

終わりに

自分や周りの方もなり得る認知症。認知症になると苦しいことも出てきますが、何もできなくなるわけではありません。症状に理解を示し、寄り添う気持ちが必要です。

誰かに聞いてもらうことで心が軽くなり、医療や支援を受けることで、生活しやすくなるかもしれません。

「もしかして…」と不安になったときは、小さなことでも相談してみましょう。

問 高齢者支援課 ☎(50)1165

9月1日は 防災の日



災害への備えを万全に！ 家庭でできる防災対策

災害発生時には、電気・ガス・水道などのライフラインや物流のストップにより、食料などが入手困難になることが想定されます。そのような場合に備えて、最低3日間分、できれば1週間分の食料や日用品を準備しましょう。

申問 消防防災課 ☎(50) 1226

1 水の備え

飲み水も
生活用水も



- 飲料水は、1日1人3リットルを目安に備蓄しましょう。
- お風呂の残り湯は、生活用水に利用できます。

2 食料の備え

そのまま
食べられる
ものを



- 缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など調理済みのものを用意しましょう。

3 停電の備え

バッテリー
切れに注意



- 携帯電話は、情報を得るための重要なツールです。電池などで充電できる充電器を用意しましょう。
- 予備の電池も十分用意しましょう。

4 燃料の備え

ガスや電気の
ストップに
備えて



- 卓上カセットコンロや固形燃料を備えましょう。
- 予備のガスボンベも十分用意しましょう。

備蓄をローリングストックで

普段使う食品や加工品などを少し多めに買い置きして、賞味期限の近い物から消費し、使った分を買い足しておくことで、常に一定量が家庭にストック（備蓄）されている状態にしておく方法です。



防災情報はここから

- 東金市防災メール
(空メール送信で登録)
▶ bousai.togane-city@raiden2.ktaiwork.jp



登録用
メールアドレス

- 消防防災課公式X
(旧ツイッター)
▶ ID: @tougane_bousai



X(旧ツイッター)

- 防災行政無線放送内容の
電話音声案内
▶ ☎(50) 1188

- 東金市避難情報等架電サービス

高齢者や障がい者の方を対象に、災害時に緊急性の高い災害情報を固定電話などに電話でお知らせします。消防防災課で申し込みます。

ホームページ ID 6162

災害に備えて水のくみ置きを

◆くみ置きの方法

清潔でふたのできる容器（ポリタンク・ペットボトル・水筒など）になるべく空気が入らないように口元いっぱいまで水道水を入れてください。

このとき、水道水を沸騰させたり浄水器などに通さないで、蛇口からそのまま容器に保存してください。

◆くみ置きの保存方法・期間

直射日光を避けて、冷暗所に保存してください。また、消毒用の塩素による殺菌効果がありますので、約3日間保存できます。保存期間を過ぎた水は、飲み水以外の用途にご利用ください。

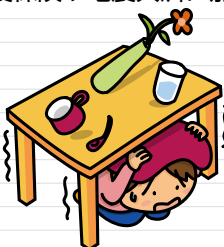
問 山武郡市広域水道企業団

☎(55) 7852

地震・風水害対策チェックリスト

家具の転倒などから身を守る

- ☐ 寝室に背の高い家具は置かない
- ☐ ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- ☐ 家具や家電に転倒防止金具などを取り付ける
- ☐ 地震保険や地震共済に加入する



家族との連絡手段を決めておく

- ☐ 家族で避難場所や離ればなれになった場合の連絡方法を決めておく
- ☐ 災害用伝言ダイヤル(171)や携帯電話の災害用伝言板サービスを確認できる

水害や土砂災害から身を守る

最近では、**局地的に激しく降る雨**が増えてきています。この時期は台風も発生しやすいため、特に気を付けましょう。

- 河川の氾濫に巻き込まれないために
☐ 河川・水路に近づかない

- がけ崩れに巻き込まれないために
集中豪雨などにより地盤が緩むことで、瞬時に地面が崩れ落ちます。勾配の急な斜面では、がけの上・がけの下どちらも注意が必要です。

こんな
ときには
要注意！

- がけから水が噴き出す、音がする
- がけからの水が濁る
- がけに亀裂が入る
- 小石が落ちてくる

9月20日はバスの日

みんなでバスを利用しよう



「バスの日」は、明治36年9月20日に日本で初めて京都市でバスが運行されたことにちなんでいます。バスは生活の足として、日常生活に欠かせない公共交通のひとつです。しかも、バスの利用には、マイカーにはないメリットが多くあります。皆さんの利用が増えることで、地域の公共交通はより充実していきます。暮らしをより豊かなものにするためにも、積極的にバスを利用して、公共交通を育てていきましょう。

問 ちばフラワーバス(株) ☎(82)2611
九十九里鐵道(株) ☎(52)3161
地域振興課 ☎(50)1196
HP ID 758

運行路線

路線バス

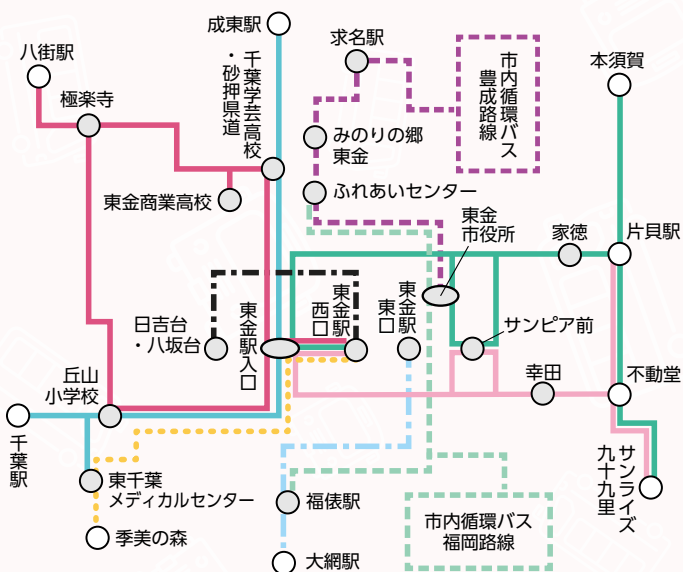
主に九十九里鐵道(株)、ちばフラワーバス(株)により運行。路線バスが廃止された地域では、地域の要望により市内循環バス(2路線)を運行しています。

高速バス

市外への通勤や通学に便利な高速バス。主に九十九里鐵道(株)、ちばフラワーバス(株)により運行しています。※運行状況など詳しくは各事業者にお問い合わせください。



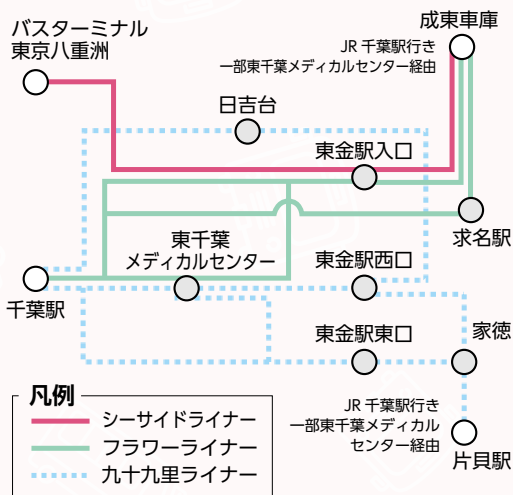
路線バス



凡例		
片貝線	西が丘線	大網線
豊海線	市内循環バス福岡路線	季美の森線
八街線	市内循環バス豊成路線	千葉線

※大網線、季美の森線は、現在運休中です。

高速バス



凡例	
シーサイドライナー	JR 千葉駅行き一部東千葉メディカルセンター経由
フラワーライナー	JR 千葉駅行き一部東千葉メディカルセンター経由
九十九里ライナー	

※フラワーライナーの「求名駅 経由」は、現在運休中です。



九十九里鐵道快
運転士 宝地戸 祐紀さん



前職は、電車の車掌でしたが、5年前に一念発起。子どもの頃から憧れていたバスの運転士になりました。「笑顔」をモットーに、地域のお客さまに愛される運転士が目標です。



バス利用の

メリット5選

メリット1
移動時間を有効活用できる

自分で運転する必要がないので、本を読んだり、スマホで目的地の情報やSNSをチェックしたりと、時間を有効に活用できます。また、街の景色に目を向けながら、自分で運転しているときには気付かなかった発見があるかもしれません。

今日のニュースをチェック



誰にも邪魔されない優雅なひととき



メリット2
お酒を飲む席からの帰りに

冠婚葬祭や懇親会など、お酒を飲むときでも、バスでの移動なら安心。都内や千葉方面での会合も、高速バスに乗りできれば、必ず座れて乗り換えもなしで楽々です。

バスがあるから
今日も安心して飲めるぞ！



バスがあって良かった！



メリット3
交通事故のリスクが減る

自分の責任による事故（加害者）のリスクをなくせます。また、道路を走る車の数が減ると、交通事故の抑制にもつながります。

メリット4
意外と節約になるかも？

マイカーの維持費、かさんでいませんか。駐車場代、燃料代、車検代、税金、保険料、タイヤ交換費用など…マイカー経費は年間数十万円！バスなど公共交通機関の利用による節約も検討してみてください。

節約した分
今日は豪華なランチ！



メリット5
ロコモやメタボの予防に

自家用車は、自宅から目的地まで直行。バスを利用すれば、バス停からの移動で歩く機会が増え、健康増進につながります。

最近歩く機会がなくなったな…



僕と一緒に
バス停まで歩きましょう！





フィナーレを飾る花火

夏を彩ったヤッサ東金祭

祭り日和の8月10日、市制施行70周年記念ヤッサ東金祭が行われました。ステージなどのイベントや、日吉神社連合祭典の山車・屋形の演舞、やっさおどりにフィナーレの花火まで、東金が華やかに彩られた一目でした。



熱気最高潮!!



区の花車・屋形が集結

