

広報 KASHIBA

# かしば

3

2018.3.22  
No.609



特集

## 地域で支える認知症

認知症になっても安心して暮らし続けられるまちへ

受動喫煙のない環境へ

## 敷地内禁煙



本市では、平成30年4月1日から公共施設での敷地内禁煙を実施します。受動喫煙のない環境づくりのため、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

\*各施設に関することは、それぞれの施設管理者にお問い合わせください。

◆問合せ先 企画政策課 ☎44-3325



### ひとの動き

—2月末日現在—

人口 79,296人 (前月比-30人)  
男 37,960人 (前月比-8人)  
女 41,336人 (前月比-22人)  
世帯数 30,870世帯 (前月比+3世帯)



## 香芝検定

certificate examination for KASHIBA

市では、1人暮らしの高齢者や認知症高齢者などの孤立防止や異変の早期発見・早期対応を行うために、協力事業者と「香芝市見守り協力事業者ネットワークに関する協定」を締結しています。1月16日の協定式で、いくつかの事業者と協定を締結したでしょうか。

- ① 15
- ② 25
- ③ 35
- ④ 45

(答えは11ページにあります)

# CONTENTS

## もくじ



もくじ ..... 2

教育委員会表彰 ..... 3

特集 ..... 4

### 地域で支える認知症

### 認知症になっても安心して暮らし続けられるまちへ

市政トピックス ..... 8

軽自動車税滞納整理強化中！

ひと◇まち◇かしば ..... 9

○第4回かしば産業展

○香芝市身体障害者福祉協会創立60周年記念式典

○はじめてのボランティア講座

○食育講習会

イキイキ！香芝っ子 ..... 10

縄跳びで体力づくり

市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング ..... 11

市ホームページでも広報かしばをご覧ください。

URL <http://www.city.kashiba.lg.jp/>

「録音ボランティア山びこ」による音訳広報があります。

詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。

☎76-7179

次回発行は、お知らせ版4月5日(木) 広報かしば4月23日(月)

活躍をたたえて

# 教育委員会表彰

2月24日(土)、ふたかみ文化センターで、教育委員会表彰式を執り行いました。

教育・体育・学術または文化の各分野で活躍し、特に功績が認められた児童・生徒の皆さん、個人5名と3団体が表彰され、表彰状と記念品が贈られました。



## 文化・スポーツ 個人の部

金光 美輪 二上幼稚園・5歳児 第77回全国教育美術展 特選

折野 心咲 志都美幼稚園・5歳児 第77回全国教育美術展 特選

山本 康介 二上保育所・4歳児 第77回全国教育美術展 特選

藤井 陽太 旭ヶ丘小学校・6年 関西選手権ジュニア水泳競技大会 競泳11~12歳 男子100m背泳ぎ 第1位

抜井 亮瑛 香芝北中学校・2年 I F S C 世界ユース選手権 インスブルック2017 ユースB男子ボルダリング 第3位

## 文化・スポーツ 団体の部

香芝中学校吹奏楽部 第23回日本管楽合奏コンテスト全国大会 中学校A部門 最優秀賞

イトマン真美ヶ丘 男子4x50m メドレーリレーチーム 第40回全国JOCジュニアオリンピックク ャップ夏季水泳競技大会 11~12歳男子 4x50mメドレーリレー 第6位

ブランチ WORLD JUMP ROPE CHAMPIONSHIP 2017 16歳以下男女混合部門 ペアフリースタイル 第1位



## 特集

# 地域で支える認知症

認知症になっても安心して暮らし続けられるまちへ

◆問合先 総合福祉センター介護福祉課  
地域包括支援センター ☎79-0802



認知症と聞くと、「まだまだ私には関係ない」と思っているかたもいるのではないのでしょうか。認知症のかたは確実に増えており、自分自身、自分の家族がいつ認知症になってもおかしくない状況になってきています。

今回は、身近になってきた認知症を正しく知り、認知症になっても暮らしやすいまちをつくるために、何ができるかを考えます。

## 家族の思い

妻に寄り添う  
市内在住 70代 男性

### 妻が認知症に

妻が数年前、専門医で「レビー小体型認知症」と診断されたとき、戸惑いや驚きよりも「やっぱりそうだったか」という感じでした。以前からの忘れが多いように感じていましたので。

認知症になる前と後で変わったことは、もの忘れが多くなったことと落ち着きがなくなったことです。他にも、昔は本を読んだりドラマを見たりすることが大好きだったので、最近ではそれも減ってしまいました。あらすじを思い出せなくてつまらないんだと思います。

認知症になって1人でできることは減りましたが、だからといって家に引きこもったりはしないで、認知症カフェや体操教室に参加するなど気分転換を兼ねて外に連れ出すことを心がけています。

### 早く気づけていれば

私が自分の反省も踏まえて伝えたい

ことは、早期発見・早期治療が一番重要だということです。若くても、今元気で認知症はだれでもなりえる病気です。避けることも難しいし、一旦なってしまうと治ることは難しい。しかし早期に発見し、治療を始めれば、病気の進行を抑えることは可能です。振り返ってみれば、妻も兆候があったように思いますが、知識が少なく「加齢によるただのもの忘れ」と判断が甘かったと反省しています。

本人が無意識に発信している認知症の兆候「イエローランプ」に気づいて

あげるためにも、1人でも多くの人が認知症について関心や知識を持つてくれたらいいと思います。

### 1人で抱えないで

私は経験から、身内に認知症状が現れたら1人で悩むのではなく、医師の判断を仰ぐことはもちろん、地域包括支援センターなどに助言を求めるなど、だれかに相談することが大切だと学びました。また、介護者は不安なことも多いです。地域の認知症カフェなど交流できる場で情報や悩みなどを共有することが重要だと痛感しています。

増加が予想される認知症について、当事者や家族だけでなく、行政を含めた地域全体が関心を持ち、取り組んでいただくことを介護者の1人として願っています。

# 認知症を知る

まずは知ることから始めよう！

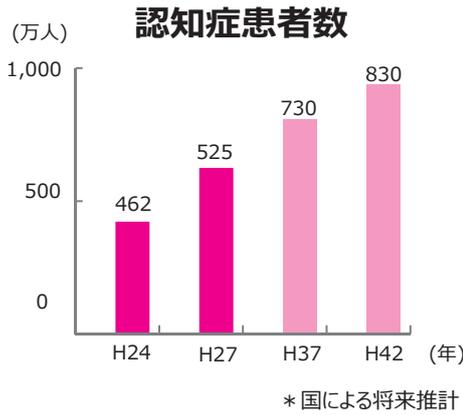


まずはじめに必要なことは、認知症について正しく知ることです。早期に発見し治療を始めれば病気の進行を抑えることができる認知症ですが、知識がないといざ自分や家族に認知症の予兆があっても気づくことができません。身近になりつつある認知症について正しく理解しましょう。

## 認知症とは？

認知症とは、脳や身体の病気が原因で、脳の細胞が死んだり働きが悪くなったりすることで、記憶・判断力などに障がいが起こり（およそ6か月以上）今までのような生活が送れなくなる状態です。

日本における認知症の患者数は、平成24年で約462万人、65歳以上の約7人に1人と推計されており、平成37年には約5人に1人となる見込みです。



## 認知症の症状

認知症の症状は人によりさまざまですが、大きく「中核症状」と「周辺症状」の2種類に分けられます。

### ○中核症状

中核症状とは記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる症状で、だれにでも起こるものです。

## 中核症状の具体例

- ・記憶障害：ついさっきのことを忘れる、新しいことが覚えられない
- ・見当識障害：知っている場所で迷子になる、曜日や日時が分からなくなる

### ○周辺症状

周辺症状とは中核症状をもとに、本人の性格や環境などさまざまな要因が絡み合っ生じるもので、出現頻度や症状は人により異なります。認知症の症状として知られる「徘徊」や、ものをとられたと思いつむ「もの」とられ妄想」などは周辺症状に分類されます。

## 香芝市の現状

認知症の発症率は加齢とともに高くなりますが、本市の高齢化率は国・県と比較すると低い状態です。

しかし着実に高齢化率は伸び、認知症を発症するかが増加すると予想されます。本市ではすでに、平成29年度介護認定を受けたかたのうち、認知症日常生活自立度がⅡ（\*1）以上と判定されているかたの割合が全体の約54.6%と、要介護認定者の約半数以上のかたが認知症の症状を有しています。

\*1 認知症のかたにかかる介護の度合い、大変さをレベルごとに表したもののⅡは日常生活に支障を来たすような症状・行動が多少見られても、誰かが注意していれば自立できる状態。

## 知っていますか？ もの忘れと認知症の違い

もの忘れは年齢を重ねるとだれでも起こりますが、加齢による「もの忘れ」と「認知症」は違います。もの忘れは出来事の一部を思い出せないのに対して、認知症は出来事自体を忘れてしまう点に大きな特徴があります。

もの忘れ	→	認知症
経験したことが部分的に思い出せない	違い	経験したこと自体を忘れている
何を食べたか思い出せない		食べたこと自体を忘れている
約束をすっかり忘れてしまった		約束したこと自体を忘れている
もの覚えが悪くなったように感じる		数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある		月や季節を間違えることがある



# 認知症を地域で

# 支えていくために

今までどおりの生活を送れなくなる認知症。本人も、それを支える家族も対応に悩みます。そこで重要なことが地域の支えです。認知症のかたとその家族が安心して暮らしていくためには、地域全体が認知症を理解した上でサポートできる環境が必要です。

## 正しい知識を持つ

本市では、認知症について知り、かわり方を学ぶ機会として「認知症サポーター養成講座」を実施しています。認知症サポーターは「養成講座」を受講すれば、年齢を問わず、だれでもなることができます。



▲養成講座の様子  
認知症への理解だけでなく、寸劇をまじえて具体的な対応の仕方なども説明しています。

サポーターになったからといって何か特別なことをするわけではありません。講座を受け、正しい知識を身につけ

ておくだけで、実際に認知症と思われるかたに会ったとき、対応に大きな違いが出ます。

本市では養成講座を積極的に実施し、サポーターの数は平成30年2月末で2967人を突破しています。

## オレンジリング

認知症サポーター養成講座を修了するとサポーターの証としてオレンジリングを渡しています。



▲オレンジリングは認知症への理解や支援を表しています。

## ☆気軽に受講してください

5名程度のグループから、だれでも申し込み可能です。時間は1時間30分程度です。地域包括支援センターへ問い合わせください。

## 地域で見守る

本市では、認知症の症状があるかたが外出中に道に迷ったときや緊急で病院に搬送された場合でも身元が分かるように「高齢者見守り事業」を行っています。

対象者の情報を介護福祉課で事前に登録し、香芝警察署と情報を共有することで速やかに捜索が開始できます。また、希望によりQRコードシールを配布します。このシールを衣服などに貼り付けておき、発見者がQRコードを読み取ると介護福祉課の連絡先が表示されます。介護福祉課にシールに付与された番号を伝えると身元の特定ができ、捜索の補助として利用することができます。



▲QRコードシール

地域の皆さんは、シールを付けているかたが困っていたら声をかけていた

だくともにも、介護福祉課または警察署へ連絡してください。それが地域での見守りにつながります。

## 広がる見守りの輪

地域づくりをしていくのは市民だけではなくありません。まち全体で見守ることも重要です。そこで本市では1月に、市内の事業者と「香芝市見守り協力事業者ネットワーク」を結びました。独居の高齢者や高齢者世帯などへの見守り活動を通じて、地域から孤立することを防止し、業務の中で異変を早期に発見して必要な支援を行うことを目的としています。

銀行やスーパーマーケット、コンビニエンスストアなど、高齢者のかたがよく利用する事業所を中心に見守りの輪ができています。



▲協力事業者シール

## 交流する

認知症と診断されると、認知症のかたや介護者は「どうして私だけ」と孤独を感じたり、「介護の仕方が分からない」「認知症という病気がどんな病気か分からない」などと不安や戸惑いを感じたりするかもしれません。そんなとき、自分の気持ちを分かっ

## あったかカフェ



住民主体の認知症カフェです

- ◆日時 奇数月の第3金曜日  
午後1時30分～3時
- ◆場所 東良福寺集会所  
(良福寺215-36)
- ◆問合せ ☎080-1414-7850 (担当:加茂)

## あつぷる認知症カフェ



- ◆日時 毎月の第1土曜日  
午後2時～4時
- ◆場所 関屋病院あつぷるホール  
(関屋5-11-1)
- ◆問合せ あつぷるハウス  
☎77-2642

## のぞみカフェ



- ◆日時 偶数月の第3金曜日  
午後1時30分～3時
- ◆場所 グループホーム希  
(穴虫1673-7)
- ◆問合せ グループホーム希  
☎49-0070

てくれるかたや、同じ悩みを持つ人と交流できる場があると、介護者にとって大きな支えになります。「認知症カフェ」は認知症のかたや介護者のかた、そして認知症に関心のある地域のかたが参加し、気兼ねなくおしゃべりをしたり、普段の悩みを相談する場所として、市内に3か所あります。

## ～相談のながれ～

- 1 相談の受付  
地域包括支援センターへ相談してください
- 2 初回訪問  
初期集中支援チーム員が訪問します
- 3 支援方針検討  
チーム会議で支援方針を検討します
- 4 初期集中支援の実施  
計画に沿って支援を実施します
- 5 支援の終了  
継続訪問
- 6 モニタリング
- 7 検証・分析

平成30年4月より開始します！

## 認知症初期集中支援チームによる支援



認知症のかたやその家族を対象に、認知症の早期診断、早期対応に向け医療・介護・福祉の専門職がチームとなって支援や相談を行います。

### 対象となるかた

40歳以上で、在宅で生活しており、かつ認知症が疑われるかた、または認知症のかたで次のいずれかの基準に該当するかたが対象です。

- ① 医療サービス、介護サービスを受けていないかた、または中断しているかたで以下のいずれかに該当するかた
  - ・ 認知症疾患の臨床診断を受けていないかた
  - ・ 継続的な医療サービスを受けていないかた
  - ・ 適切な介護保険サービスに結び付いていないかた
  - ・ 診断されたが介護サービスが中断しているかた
- ② 医療サービス、介護サービスを受けているが認知症の行動・心理症状が顕著なため、対応に苦慮しているかた



きちんと納めよう

市政トピックス

# 軽自動車税滞納整理強化中!

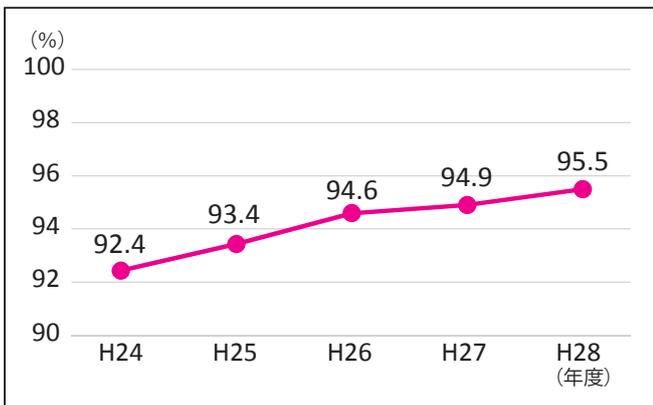
◆問合先 市役所納税促進課 ☎内線151

**許しません!滞納**

軽自動車税は、毎年4月1日現在の軽自動車(原動機付自転車を含む)の所有者にかかる税です。車種によってかかる税額が異なります。

○本市の軽自動車税徴収率

本市では、差押を始めとした滞納整理を強化し、かつ集中的に取り組んでいます。軽自動車税の徴収率は年々増加し、平成28年度の徴収率は95.5%となっています。(左表参照)  
しかし、同じ所有者が納税しないなど納税の意識が薄い滞納者も見受けられ、今後取り組みを強化する必要があります。



軽自動車税の徴収率の推移 (滞納繰越分含む)



**廃車・名義変更は確実に!**

軽自動車(原動機付自転車を含む)を譲渡したとき、または廃車したときに名義変更手続き、ナンバー返納手続きを行ってください。

手続きを行っていない場合は、譲渡・廃車後も引き続き従前課税されることになります。

確実にナンバーの返納、または名義変更を行きましょう。

○滞納すると...

税金は納期限までに納付がないと「滞納」となり、市から督促状が送付され、督促手数料・延滞金が発生します。また、督促状を発送した日から10日後までに完納しない場合は、「財産を差押しなければならぬ」と法令で定められています。



財産の差押(タイヤロック)

◆軽自動車税に関する問合先

○登録・譲渡・廃車に関する手続き

・軽自動車(乗用、貨物)

軽自動車検査協会奈良事務所  
〒639-1037 大和郡山市額田部北町980-3 ☎050-3816-1845

・二輪の小型自動車(250cc超)  
・軽自動車二輪(125cc超250cc以下)

近畿運輸局奈良陸運支局  
〒639-1037 大和郡山市額田部北町981-2 ☎050-5540-2063

・原動機付自転車(125cc以下)  
・小型特殊自動車、ミニカー

市役所税務課  
〒639-0292 本町1397 ☎内線141、146

○納税に関する手続き(軽自動車税全般)

・軽自動車税全般

市役所納税促進課  
〒639-0292 本町1397 ☎内線151

## 第4回かしば産業展

3月4日(日) ふたかみ文化センター

市内の産業の魅力を広く知ってもらうことを目的に、「第4回かしば産業展(魅せる・であえる・かしば力)」を開催しました。市内企業を中心に59ブースの出展があり、ステージや各ブースで自社の商品を紹介して、その魅力をPRしました。

地場製品の販売や飲食ブースなどたくさんのブースがある中、子どもたちが夢中になっていたのが多彩なワークショップや体験。実物の車の解体組立体験や丸太切り体験など普段できない体験が多く、「楽しい!もう1回!」「こんなこと初めてした!」と貴重な体験を楽しんでいました。お仕事体験では子どもたちが各ブースで接客をして、仕事を身近に感じていました。

また、当日は会場で、香芝市を全国に発信する地域ブランド「KASHIBA+」の第3回認定式が行われ、食品部門より4点、工業・工芸品部門より2点、無形部門より1点の計7点が認定されました。認定を受けた皆さんは「全国に香芝の魅力を発信していけるよう頑張りたい」と抱負を語りました。



## 香芝市身体障害者福祉協会 創立60周年記念式典

2月10日(土) ふたかみ文化センター

香芝市身体障害者福祉協会は、障がいがあっても住み慣れたまちで安心して生活できる社会の構築を目指そうと昭和32年に設立され、この度、60周年を迎えました。

香芝天衝太鼓による迫力満点のオープニングで始まった記念式典では、障がい者の福祉向上に貢献されたかたの記念表彰などが行われた後、餅つき大会などのイベントが行われました。集まった大勢のかたは「よいしょー!」と声を合わせて餅をつき、会場は祝賀ムードに包まれていました。



## はじめてのボランティア講座

2月21日(水) 総合福祉センター

香芝市ボランティアセンターが主催となり、ボランティア入門講座を開催しました。ボランティアを始めるにあたっての心構えのほか、朗読ボランティア青い鳥と器楽・歌唱ボランティア朝顔の皆さんからは、普段の活動紹介などを始め、自分の考えを押し付けず、お互いを認め合い思いやることや自分が楽しむことの大切さについて語られました。参加者は「相手にも楽しんでもらいたいという気持ちが伝わった」「肩の力を抜いて参加できると分かってよかった」と感想を述べていました。



## 食育講習会

2月28日(水) 香芝北中学校

広陵町・香芝市共同中学校給食センターが主催となり、香芝北中学校の1年生を対象に食育講習会を実施しました。

今回のテーマは「給食センターの給食について」で、栄養士が献立に込められた思いを伝え、給食の残食の傾向について説明しました。また、実際の調理着を着た調理員が生徒に手の洗い方を教え、生徒と一緒に洗う真似をするなど、おいしい給食を作るための取り組みを紹介し、生徒自らが正しい食の知識と選択ができるように食の重要性を唱えました。





## 縄跳びで体力づくり



三和小学校では、丈夫で元気な子どもを育てようと、縄跳びを使って体力づくりを行っています。

雪が降る寒い朝にもかかわらず、児童は頬を上気させ、友だちに「一緒にやろう」と声を掛けたり、新たな技に挑戦したりするなど、やる気に満ちています。縄跳びに慣れていない低学年の児童には、上級生の運動委員が前に立ち、見本を見せます。大縄跳びをするときは運動委員が縄を回す役をし、児童が跳びやすいように「今だよ」と声を掛けてあげていました。

児童たちが特に練習しているのは、2人で手をつないで跳ぶ「ペアなわとび」と、6人〜20人がチームとなり、縄を1回回すごとに順番に1回ずつ跳ぶ「8の字大なわとび」。「8の字大なわとび」は、一方から順に全員が跳んだ後、別方向から順に跳んでいきます。縄をテンポよく跳ばなければ、多くの回数を跳ぶことができません。

休み時間になると、児童たちが自ら



準備運動をしっかりとします。



下級生のために縄を回します。



大会では自分たちの持てる力を精一杯出しました。

「練習をしたい」と言って自主的に練習をします。開放された体育館には、縄跳びを練習する児童でいっぱい。少しでも速く、少しでも回数を多く、縄を跳ぶことを目標に、チーム一丸となつて取り組んでいます。

2月10日（土）、県内の小学校のチームが集まる「みんなでチャレンジ」という大会が橿原市であり、「ペアなわとび」と「8の字大なわとび」を制限時間内に何回跳べるかを競いました。児童はミスをしても「集中！」「落ち着いて」とお互いに声を掛け合います。目標としていた回数を跳ぶことができ、「やった！」と歓声を上げる児童たち。3年生のチームは「8の字大なわとび」では353回跳び、2位になりました。一方で、思った結果が出ず、悔し涙を流す児童もいました。応援にかけつけた保護者などから「よくがんばった」とねぎらいの言葉がかけられていました。



学びハイジ

今まで格闘技ばかりしてきたが、ここ6年ほど、机に向かうことが多くなっている。

建設関係で約10年働いた後、介護施設に勤めていた。勉強は嫌いだっただが、資格手当が欲しくて介護福祉士の資格を目指した。勉強していくうちに、介護の奥深さに触れ、学んだことを実践するとスキルが上がった。資格取得後には、介護技術講習会で指導できるほどに技術が向上し、身についたときの達成感が気持ちよく、学ぶことが楽しくなった。

ケアマネジャー（介護支援専門員）の資格は難関で、3回目の受験でようやく合格。それを節目に以前から考えていた、建築の技術と介護のスキルを生かした「介護保険でできない部分を補えるサービス事業」創業の道へ一歩を踏み出した。

中西 徹さん

香芝市の創業支援セミナー「香芝みらい塾」に参加させていただき、多種多様な業種のかたとの出会いに刺激を受け、とてもたくさんのお話を学ばせていただいた。それと並行して、地域のイベント「冬彩」に実行委員として参加させていただき、裏方の苦労や尽力を知り、多くのかたと接する機会をいただいた。

学ぶことが楽しいと感じてから、人生が少し変わったように思う。今後もさまざまなかたと交流して楽しく学びたい。



次回は馬場さんにリレーします。

香芝検定のこたえ ④

この協定は、協力事業者が気になる高齢者を発見したときに、香芝市に状況を連絡・相談し、支援につなげるものです。協力事業者は、金融機関、新聞配達所、コンビニエンスストア、スーパーマーケット、配食サービス会社などです。

広報かしばお知らせ版3月号 訂正

広報かしばお知らせ版第447号（平成30年3月5日発行）の14ページ、「くみ取り便槽（非水洗）収集日程」の表記に誤りがありましたので、訂正してお詫びします。

（誤）くみ取り便槽（非水洗）収集日程  
3月分

（正）くみ取り便槽（非水洗）収集日程  
4月分

◆問合せ先 市役所市民衛生課  
☎44-3306

パッと簡単  
クッキング!

れんこんで  
免疫力アップ☆

No.36

れんこんのすりおろし汁

(1人分40kcal)

【材料（2人分）】

- |             |              |
|-------------|--------------|
| えのきだけ・・・50g | (A)          |
| れんこん・・・70g  | だし・・・200cc   |
| ねぎ・・・適量     | 酒・・・小さじ2     |
| わさび・・・適量    | しょうゆ・・・小さじ2弱 |

【作り方】

- ①えのきだけは石づきを除いて、長さを3等分となるように切る。ねぎを小口切りにする。
- ②鍋に(A)、えのきだけを入れて5～6分温める。
- ③れんこんは皮をむかずに2/3をすりおろし、残りは薄切りにする。
- ④②に③を入れ、さらに1分加熱し、ねぎを入れる。
- ⑤わんに盛り、わさびをのせればできあがり☆

\*レシピ協力：食のサポーターかしば



時代の流れとともに移り変わるまち並みや、時を超えて受け継がれてきた変わらぬ風景など、古い写真を随時募集しています。皆さまのご提供をお待ちしています。  
詳しくは、市役所秘書広報課まで問い合わせください。  
☎76-2001 (内線304)



現在の様子

市役所から  
香芝中学校を望む

昭和53年  
(1978年)

市役所保管写真



いにしえ  
古のかしばへタイムスリップ  
今昔アルバム

広告

広告

広告

広告

\* 広告及び広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。また広告主である事業者及びその内容について市が推奨等をするものではありません。  
\* 広告掲載の申込みや問い合わせは、(株)奈良新聞企画(☎0742-34-6066)へ

この用紙は再生紙を使用しています。  
環境保全への取り組みを奨励し、環境にやさしい「大豆油インキ」を使用しています。

