

## 8

## こんなところに外出してみませんか？ ～いつまでも自分らしくイキイキと～

社会の一員として社会参加・社会貢献し、これまでの仲間と、また新しい仲間とともに生きがいをもって過ごすための選択肢の一つとして、下記の活動があります。



当事者の方の声▲

### ●あなたの地域の中で

#### 老人クラブ

健康増進につながるレクリエーションや地域交流などの楽しい活動を行っており、おおむね60歳以上の方が参加できます。

#### まちの居場所 ※

誰でも気軽に集うことができ、何気ないおしゃべりなどふれあいを通じてつながりをもつことができる場です。

#### 老人福祉センター・老人憩の家

健康づくりや趣味、レクリエーションの場として高齢者の方がご利用できます。

#### 介護予防サロン ※

体の機能の弱まりが見られる方を対象に、体操やレクリエーション等を行います。活動はボランティアがサポートします。

#### 生涯学習センター・校区市民館

健康づくりや趣味等の生涯学習活動や、支え合い活動・居場所づくりなど地域の交流活動ができる場です。

#### 認知症カフェ ※

認知症の本人や家族、地域住民、専門職等誰もが参加でき集うことができる場です。

※地域包括支援センター(P.15)にてお問い合わせください。

### 豊橋市に住む認知症当事者・ご家族からのメッセージ

認知症になって趣味をあきらめようとした時、仲間が温かく引き留めてくれました。今も周りの方の理解を得ながら、生きがいを持って暮らしています。

## ◎同じ立場のなかまもいます

### ともの会～共に 伴に 友に!～

若年性認知症や認知症・認知症疑いの方とそのご家族のための交流の場です。月に1回開催しています。

【問合せ】市役所長寿介護課／☎51-2338

## 9 役割をもって暮らすためには？

### シルバー人材センター

健康で働く意欲のある60歳以上の方が会員登録をして、経験や知識、技術を生かした仕事をする事で、生きがいを得るとともに、地域の活性化に貢献できます。

### ほっとぴあ（あイトピア内）

障害のある方やその家族から、福祉サービスの利用、就労希望、虐待その他福祉に関する相談を受け支援しています。

### ボランティアセンター（豊橋市社会福祉協議会）

ボランティア活動をしたい、ちょっとした生活の困りごとをサポートしてくれる活動はあるの？等様々な相談を受け付けています。

### 当事者の作品

