

# わたしたちの 暮らしと活動

地域版希望大使  
2023年度



一般社団法人

日本認知症本人ワーキンググループ

## この活動集のねらい

一人でも多くの方が希望をもって、地域でともに生き生き！

認知症になってからも自分らしく、希望をもって地域でともに暮らしていける

このことが、夢物語ではなく、実際に可能な時代になってきています。

その実際を、認知症を経験している本人が、自らのことばで語り、生き生きとした姿で示し、発信していくために、令和元年(2019年)に認知症本人大使「希望大使」が創設されました。

当初、「希望大使」は5名からのスタートでしたが、令和6年3月末現在、「希望大使」が7名、地域版希望大使が21都府県68名と、全国各地に広がってきています。

希望大使の年代や地域、暮らし方、病気の種類は様々ですが、同じ願いを抱いて活動しています。

- \* 自分の人生がある。認知症になってからも自分なりに歩んでいることを知ってほしい。
- \* できることがある。自分らしく、楽しく生きていけることを知ってほしい。
- \* 自分の体験や経過を伝えることで、次につづく人が、自分と同じような苦勞をせずにもっと笑顔でいい人生を送ってほしい。
- \* 暮らしやすい社会をいっしょにつくっていく仲間や味方を増やしていきたい。

● この冊子は、地域版希望大使一人ひとりが、ふだんのくらしと活動、メッセージを寄せ合せてまとめたものです（少しずつ言葉が出にくくなっている人もいますが、本人と活動をともにしている家族や支援者が、本人の真意を確かめながら発信を応援しています）。

● 希望大使は特別の人ではありません。どのまちにもたくさんいる認知症のひとりです。どうかこの活動集を、できるだけ多くの人に伝えてください。希望大使の姿と声に触れることで、「認知症になってからも、だいじょうぶ！」という実感を持って、ともに前を向いて歩いていく人が、全国どの地域でも、一人でも増えていくことを、心から願っています。

令和6年3月  
一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ (JDWG)

本手引きに関連するWEBサイト「希望大使 活動推進サイト」もぜひご覧ください。



## 目 次

地域版希望大使の任命状況.....	2
秋田県 あきたオレンジ希望大使.....	4
群馬県 ぐんま希望大使.....	6
埼玉県 埼玉県オレンジ大使.....	11
千葉県 ちばオレンジ大使.....	15
東京都 とうきょう認知症希望大使.....	19
神奈川県 かながわオレンジ大使.....	26
岐阜県 岐阜県認知症希望大使.....	36
静岡県 静岡県希望大使.....	41
愛知県 愛知県認知症希望大使.....	43
京都府 京都府認知症応援大使.....	47
兵庫県 ひょうご認知症希望大使.....	54
山口県 やまぐち希望大使.....	56
徳島県 とくしま希望大使.....	63
香川県 かがわ認知症希望大使.....	67
愛媛県 えひめ認知症希望大使.....	69
高知県 高知家希望大使.....	74
長崎県 ながさきけん希望大使.....	77
熊本県 くまもとオレンジ大使.....	82
大分県 大分県希望大使.....	87
沖縄県 沖縄県認知症希望大使.....	95
認知症本人大使「希望大使」.....	100

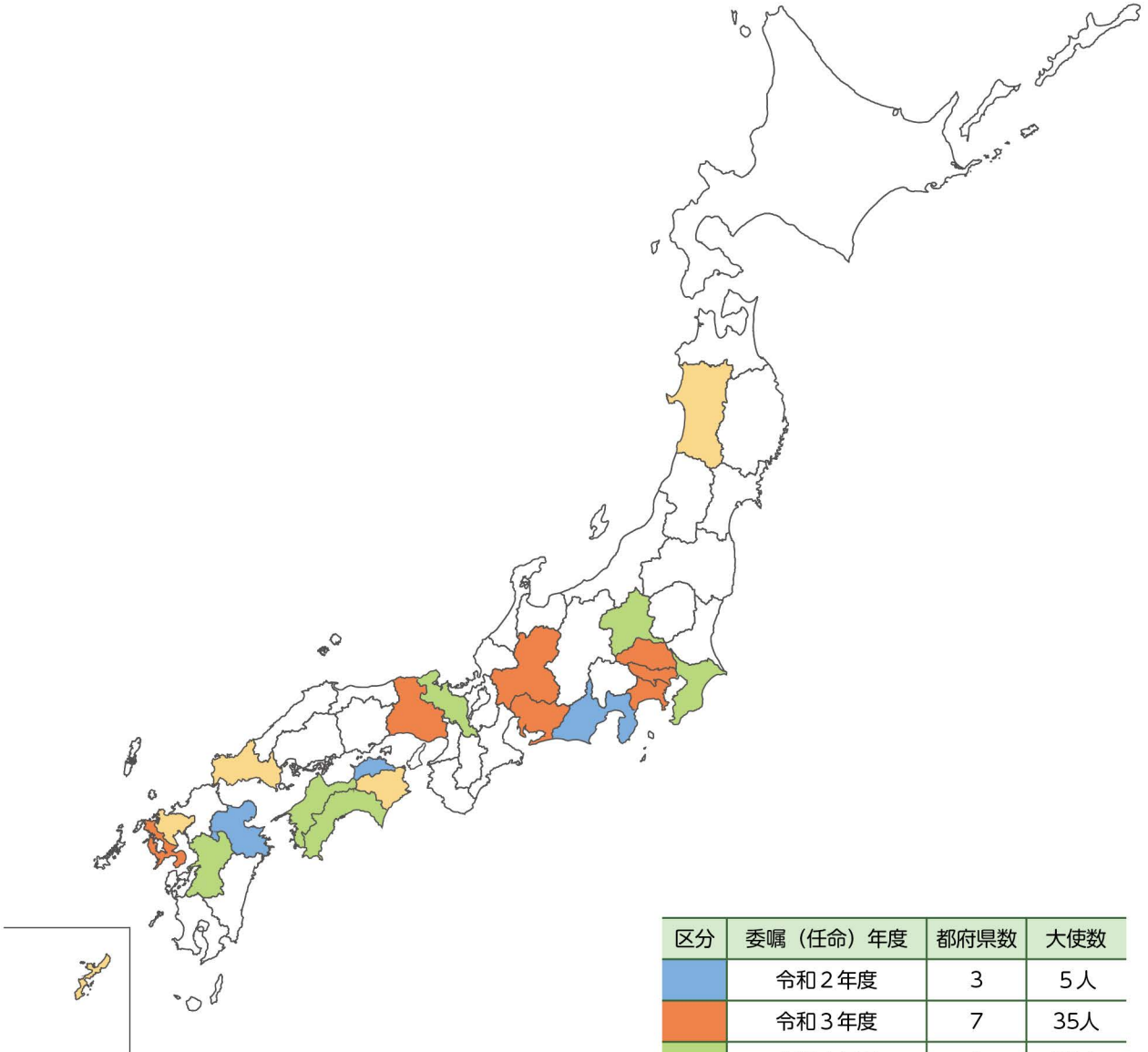


## 地域版希望大使の任命状況

\*大使数は令和6年3月末の人数

No.	都府県	名称	委嘱日（任命日）	大使数
1	秋田県	あきたオレンジ大使	令和6年1月18日	1名
2	群馬県	ぐんま希望大使	令和5年3月17日 令和5年12月13日	4名
3	埼玉県	埼玉県オレンジ大使	令和3年9月2日 令和5年2月3日	4名
4	千葉県	ちばオレンジ大使	令和4年6月24日	2名
5	東京都	とうきょう認知症希望大使	令和3年9月10日 令和5年9月1日	6名
6	神奈川県	かながわオレンジ大使	令和3年4月23日 令和5年5月9日	12名
7	岐阜県	岐阜県認知症希望大使	令和3年9月22日 令和5年9月7日	3名
8	静岡県	静岡県希望大使	令和2年9月30日	1名
9	愛知県	愛知県認知症希望大使	令和3年7月27日	2名
10	京都府	京都府認知症応援大使	令和4年12月7日	6名
11	兵庫県	ひょうご認知症希望大使	令和3年9月21日	1名
12	山口県	やまぐち希望大使	令和5年8月25日	5名
13	徳島県	とくしま希望大使	令和5年9月26日	2名
14	香川県	かがわ認知症希望大使	令和2年12月17日 令和4年12月17日	1名
15	愛媛県	えひめ認知症希望大使	令和4年10月1日	2名
16	高知県	高知家希望大使	令和4年7月26日	1名
17	佐賀県	さが認知症すまいるリーダー	令和5年8月1日	1名
18	長崎県	ながさきけん希望大使	令和3年10月13日 令和4年9月10日	4名
19	熊本県	くまもとオレンジ大使	令和5年2月8日	3名
20	大分県	大分県希望大使	令和3年3月16日 令和4年10月27日	4名
21	沖縄県	沖縄県認知症希望大使	令和5年9月14日	3名
			21都府県合計	68名





区分	委嘱（任命）年度	都府県数	大使数
	令和2年度	3	5人
	令和3年度	7	35人
	令和4年度	6	55人
	令和5年度	5	68人
	計	21	68人

※大使数は各年度3月31日時点

# 秋田県

## あきたオレンジ希望大使

大使の人数 	1人	委嘱年度 >>	令和5年度 1人
紹介ページ 	「あきたオレンジ大使」（地域版希望大使）について <a href="https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/78303">https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/78303</a> 「あきたオレンジ大使委嘱状交付式」 <a href="https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/78304">https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/78304</a>		
お問合せ先 	 秋田県健康福祉部長寿社会課  018-860-1361  <a href="mailto:chouju@pref.akita.lg.jp">chouju@pref.akita.lg.jp</a>		



かんばら しげゆき  
**神原 繁行さん**

令和5年度委嘱時 60歳  
若年性アルツハイマー型認知症  
横手市

### かんばら しげゆき 神原 繁行さんの日々の暮らしと活動

#### 大使になったきっかけ



看護師として今まで伝えてきた「ありのままを受け入れ、ありのままに生きていくこと」を自分が当事者となったからこそ実践し伝えられる事があると思っています。

#### 日々の暮らしや楽しみ



業務内容は変わりましたが、フルタイムで今までと変わらない職場で働いています。仕事の一環として大使活動を応援してもらっています。



山登りや散策が趣味で、若い頃は東北・北海道の山を制覇したいと色々な山に登っていました。

### 大使としての活動・活動で感じていること



認知症カフェの運営に関わっています。報道された反響で、市内だけではなく会いに来てくれる人が増えています。つながりが広がればと思っています。



啓発活動、お声がかかれば今後も参加していきます。



要望に応じて研修会などの場で発信しています。

## みなさんへ



認知症は恥ずかしい病気ではないです。隠せば隠すだけ、生き方が窮屈になってしまいます。普通の生活を今まで通り送るためにも、伝えることでサポートしてくれる人はいるはずです。周りの人は、いつも通りに関わってくれ必要時にサポートしてくれる事が心地いいです。





# 群馬県

## ぐんま希望大使

大使の人数 	4人	委嘱年度 >>	令和4年度 1人 令和5年度 3人
紹介ページ 	認知症本人大使「ぐんま希望大使」について <a href="https://www.pref.gunma.jp/page/197051.html">https://www.pref.gunma.jp/page/197051.html</a>		
お問合せ先 	 群馬県健康福祉部福祉局介護高齢課  027-898-2733  houkatsukea@pref.gunma.lg.jp		

もとじま ふみこ  
本島 文子  
さん



令和4年度委嘱時 81歳  
アルツハイマー型認知症  
高崎市

うちだ よしじ  
内田 好司  
さん



令和5年度委嘱時 87歳  
アルツハイマー型認知症  
沼田市

なかじま まさこ  
中島 正子  
さん



令和5年度委嘱時 76歳  
アルツハイマー型認知症  
伊勢崎市

はしもと よしお  
橋本 好夫  
さん



令和5年度委嘱時 79歳  
アルツハイマー型認知症  
桐生市

もとじま ふみこ  
本島 文子さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



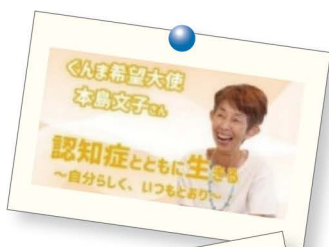
元々、民生委員をしていて、世話好きなおところがありました。無理のない範囲で、できることをやっていたらと思います。

日々の暮らしや楽しみ



- ・ 家族と楽しく暮らしています。子供たちも協力して支えてくれています。
- ・ 家族で笑いながら食事を食べるのが毎日の楽しみです。
- ・ 夫とは毎日散歩をして、近所の人にも親切にしてくれます。
- ・ 歌を歌うのが好きで、歌を歌うと明るくなれます。

大使としての活動・活動で感じていること



群馬県の認知症普及啓発の動画に家族と一緒に出演し、普段の様子をお話ししました。



岸田総理が群馬に来たときは、認知症の当事者の代表として意見交換に参加しました。

みなさんへ



- ・ 人が大好きで、明るく生きていたいと思っています。せっかくもらった命、考え方は自分次第。だからくよくよしないで楽しく生きていたいと思っています。
- ・ 忘れることもあるけど、くよくよしません。嫌なことを言われても気にしない。年をとればみんなお互い様です。



## うちだ よしじ 内田 好司さんの日々の暮らしと活動

### 大使になったきっかけ



- ・元々医師をしていて、認知症の人を沢山診てきました。だから、年をとって認知症になることについてはあたり前だと思っています。
- ・まだまだ旅行で行きたいところがあります。東京の催し物にも行きたいです。

### 日々の暮らしや楽しみ



- ・もう何十年も毎日4～5キロ歩いている。歩くことがとても大事だと思います。今は施設で暮らしていて、みんなで食事をしたり、イベントをしたりしている。自分からできることはお手伝いをしている。お酒を飲むのも好きですよ。
- ・ずっと医師をしていたから施設内の人で気になることがあればスタッフに伝えることもありますよ。

### 大使としての活動・活動で感じていること



- ・全国希望大使交流会に参加して、全国の希望大使たちと交流をしました。
- ・群馬県の制作するラジオ特番にインタビューで出演し、日々の暮らしや、認知症への思いについて話しました。

## みなさんへ



- ・認知症になることは特別なことではないのです。くよくよしない人が長生きをする。心の中にものを溜めないことが大切です。困っている人がいたら助けるという気持ちは医者でなくてもみんな持ってほしいと思います



なかじま まさこ

## 中島 正子さんの日々の暮らしと活動

### 大使になったきっかけ



- ・私のありのままの姿を見ていただくことで、どなたかのお役にたてるのであればうれしいと思いました。
- ・私ができることは少ないと思いますが、できることは頑張ります！

### 日々の暮らしや楽しみ



毎朝、主人と近所を散歩しています。お花が好きなので、散歩をしながら、その季節のお花を見て楽しんでいます。デイサービスにも行っています。歌を歌ったり、皆さんとおしゃべりをしたり、たくさん笑っています。そして、自分のできることは頑張っています。

### 大使としての活動・活動で感じていること



まだ、活動は行っていませんが、県や市からお話があれば、できることは頑張っていこうと思います。

## みなさんへ



私は主人や子供たち、周りの方々に協力をしていただきながら、毎日楽しく過ごしています。これからも、皆さんに感謝しながら笑顔で過ごしていきたいと思います。

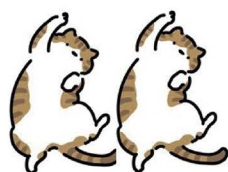
## はしもと よしお 橋本 好夫さんの日々の暮らしと活動

### 大使になったきっかけ



- ・ 引き受けた時は自分でもいいのか、と思いました。どのような活動なのかも分からなかったので、できるかどうか、心配でした。
- ・ 頼まれたことがあれば、やりたいと思います。頼まれるということは、自分にもできる事だから頼まれるのだと思うので、やろうと思っています。

### 日々の暮らしや楽しみ



- ・ 妻と二人で暮らしています。猫が2匹いて、猫の世話もしています。家の中や外のちょっとした直しを妻から頼まれてやっていて、近所の人から頼まれることもあります。元々手先が器用なので、DIYは得意です。俳句を作っています。
- ・ 人と話すことが好きです。集まる場があれば行きたいです。免許を返納してからは自転車で出かけています。

### 大使としての活動・活動で感じていること



- ・ 毎月、本人ミーティングに参加して、参加者との会話を楽しんでいます。
- ・ 認知症サポーター養成講座の運営に協力しています。
- ・ みんなの役に立てるのは嬉しいです。認知症サポーター養成講座で話したあとの感想を聞くと嬉しく、やりがいもあります。自分でも役に立てることがあれば、声をかけてほしいと思います。

## みなさんへ



認知症と診断されても、気にしないこと。クヨクヨせず、前向きに生活を送るようにしています。日々を楽しんでいます。



# 埼玉県

# 埼玉県オレンジ大使

大使の人数 	4人	委嘱年度 >>	令和3年度 2人 令和4年度 2人
紹介ページ 	認知症本人大使「埼玉県オレンジ大使」について <a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/orange-taishi.html">https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/orange-taishi.html</a> 認知症本人大使「埼玉県オレンジ大使」任命式 <a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/a0314/room-ugoki/202109/02_00.html">https://www.pref.saitama.lg.jp/a0314/room-ugoki/202109/02_00.html</a>		
お問合せ先 	 埼玉県福祉部地域包括ケア課認知症・虐待防止担当  048-830-3251  a3250-05@pref.saitama.lg.jp		

なかむら  
中村 ふみさん



令和4年度委嘱時 87歳  
認知症  
越谷市

みむら ひろき  
三村 博寄さん



令和4年度委嘱時 67歳  
アルツハイマー型の若年性認知症  
春日部市

さくち だいすけ  
菊地 大輔さん



令和3年度委嘱時 47歳  
若年性アルツハイマー型認知症  
越谷市

わたなべ まさのり  
渡邊 雅徳さん



令和3年度委嘱時 44歳  
若年性アルツハイマー型認知症  
鴻巣市

## なかむら 中村 ふみさんの日々の暮らしと活動

### 大使になったきっかけ



家族の会で世話人、電話相談として活動してきました。  
4人の身内を介護した経験もあります。  
これからはオレンジ大使として、認知症の理解を広める活動をしていきたいと思っています。

### 大使としての活動・ 活動で感じていること



いろいろな経験を話すことで、皆さんのお役に立てるのでしたら嬉しいです。  
認知症になって、威張っているというわけではありませんが、堂々としていきたいです。



## みむらひろき 三村 博寄さんの日々の暮らしと活動

### 大使になったきっかけ



大役を引き受けてしまったがちゃんと出来るか不安でした。多くの人に認知症を理解してもらえるように話をしていきたいです。

### 日々の暮らしや楽しみ



デイケアやリハビリに行ったり孫と話をしたりして、人との関わりを持つようにしています。デイケアでの陶芸、ギター・笛の練習、孫との会話が楽しいです。家族で笑いながら食事を食べるのが毎日の楽しみです。



### 大使としての活動・活動で感じていること



認知症サポーター養成講座や若年性認知症の講演会などでの講演やハルカフェのマスターをしています。参加してくださった方々が「認知症になっても出来る事がある」と分かってくれたのではないかと思います。

## みなさんへ



認知症になったからといって家に引き籠もるのではなく、外に出て好きな事を楽しみましょう。

きくち だいすけ  
菊地 大輔さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



大使になった事は自分の使命だと思います。

日々の暮らしや楽しみ



仕事がメインの日常です。日々の生活はすごく楽しいです。

大使としての活動・  
活動で感じていること

講演会などの活動はやりがいがあります。  
越谷市の「がーやカフェ」で  
本人スタッフとして活動しています。



みなさんへ



認知症は暗いイメージがあるかもしれませんが。人とのコミュニケーションが大切だと思います。



わたなべ まさのり  
渡邊 雅徳さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



自分の使命だと思って、大使を引き受けました。

日々の暮らしや楽しみ

仕事で学んだことを社会に活かし、社会で学んだことを仕事に活かしながら相乗効果を生み出したいと思っています。

大使としての活動・  
活動で感じていること



「渡邊さんの話を聞いて、ここに就職を決めました！」と言われたことが嬉しかったです。

みなさんへ



僕が就職して働いている姿を見せることができれば、「認知症でも活躍できる」と思ってもらえるかもしれません。そんな手本のような存在になれたら、と思っています。



# 千葉県

## ちばオレンジ大使

大使の人数 	2人	委嘱年度 >>	令和4年度 2人
紹介ページ 	「ちばオレンジ大使」について <a href="https://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/shien/ninchishou/memory/taisi.html">https://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/shien/ninchishou/memory/taisi.html</a>		
お問合せ先 	🔍 千葉県健康福祉部高齢者福祉課 ☎️ 043-223-2237 ✉️ kourei6@mz.pref.chiba.lg.jp		



ただお さん

令和4年度委嘱時 70歳  
アルツハイマー型認知症



のりに さん

令和4年度委嘱時 53歳  
アルツハイマー型認知症

## ただおさんの日々の暮らしと活動

### 大使になったきっかけ



人の役に立ちたい、困っている人がいたら助けてあげたいという思いがあります。自分が認知症になっても明るく前向きに過ごしていることを発信することにより周りの偏見が減り、仲間と色々な事にチャレンジしたいと思います。

### 日々の暮らしや楽しみ

平日はデイサービスでスタッフや仲間と一緒に簡単なお仕事やアート、おしゃべりをしています。  
休みの日は妻とジョギング、ウォーキング、サイクリング、ハイキング等体を動かしたり、お花見、いちご狩り、無料のコンサートやスポーツ観戦等、とにかく外出しています。年に7~8回10キロ~ハーフのマラソン大会にも出場しています。



いつものジョギングコース



湘南国際マラソン



クリスマストレイル



お花見



いちご狩り



ディズニーでお誕生日

### 大使としての活動・活動で感じていること



セミナー等、大勢の人の前で話す機会が増えましたが、参加者の方から良かったとか今までの認知症に対する考えが変わった等メッセージをいただくことが嬉しいです。



令和5年11月18日 オレンジスマイルいちかわ2023に参加し、たすきリレーを繋いで、ゴールしました(大使活動)



令和5年9月21日 世界アルツハイマーデーにおける津田沼駅での街頭啓発に参加しました(大使活動)



# みなさんへ



認知症だからといって何も出来ないわけではありません。私は家族や周りの人にできないところを少しサポートしてもらって皆さんと同じような生活をしています。

## のりこさんの日々の暮らしと活動

### 大使になったきっかけ



会社のことでつらい思いをしている時、地域包括支援センターの方から「若くて、動けるのりこさんに出来ることはいっぱいある」と言われ、大使の活動を薦めてくれたことがきっかけです。

### 日々の暮らしや楽しみ



趣味は美術館めぐりと20年以上続けているフルート演奏です。友人と旅行に行くことも楽しみです。現在は、愛犬と一緒に暮らしています。



自宅でフルートの練習



フルートの発表会

### 大使としての活動・活動で感じていること



大使になって、色々な活動を行い、それを通じて、たくさんの人と出会えました。



世界アルツハイマーデーにおける千葉駅での街頭啓発に参加しました（大使活動）。





習志野市認知症シンポジウムへ登壇しました（大使活動：ちばオレンジ大使のお二人で）。

## みなさんへ



認知症になって自身が感じていることや体験を伝えていきたいです。  
忘れたり、慌てたりすることも多いけれど、色々な人の力を借りながら自分らしく過ごせていることを伝えたいです。これからも愛犬と一緒に頑張っていきたいです。



# 東京都

## とうきょう認知症希望大使

大使の人数 	6人	委嘱年度 >>	令和5年度 6人
紹介ページ 	「とうきょう認知症希望大使」について <a href="https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/torikumi/kiboutaishi/index.html">https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/torikumi/kiboutaishi/index.html</a>		
お問合せ先 	🔍 東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課認知症支援担当 ☎️ 03-5320-4277 ✉️ S1140603@section.metro.tokyo.jp		

さとう みき さん




令和5年度委嘱時 47歳  
若年性認知症  
—

いわた ひろゆき  
岩田 裕之 さん



令和5年度委嘱時 57歳  
前頭側頭葉変性症  
(行動異常型前頭側頭型認知症)  
板橋区

えんどう こういち  
遠藤 浩市 さん



令和5年度委嘱時 70歳  
アルツハイマー型認知症  
清瀬市

の と とも こ  
能任 智子 さん




令和5年度委嘱時 70歳  
アルツハイマー型認知症  
昭島市

いわた よしえ  
岩田 美枝 さん



令和5年度委嘱時 84歳  
アルツハイマー型認知症  
品川区

おさだ よねさく  
長田 米作 さん



令和5年度委嘱時 90歳  
アルツハイマー型認知症  
練馬区



## さとう みきさんの日々の暮らしと活動

### 大使になったきっかけ



これから診断を受ける方、診断を受けた方が、活動を通して少しでも前向きな気持ちに切り替えられるように活動ができればと思います。

### 日々の暮らしや楽しみ



- ・ 家族・愛犬とゆっくり過ごすこと
- ・ 出逢ったご本人・ご家族、仲間たちと楽しく過ごすこと
- ・ 昨年から地元の仲間たちとの会に「mimosa」ミモザと名前を付け、～本人と家族の想いをともに叶えたい～をコンセプトにみんなとともに楽しい時間を過ごしています。
- ・ 近所に住む、高齢の父、家族のために時間をかけて手料理を作ることが今の私にとっての楽しみです。

### 大使としての活動・活動で感じていること



講演やピアサポートのほか、空港ユニバーサルデザインの委員会等にも参画。

本の出版を機に、子どもたち、学生さんに講義等でも大切な思いを伝えています。

私たち自身も楽しみながら、仲間とともに活動しながらお伝えができればと思います。忘れてしまうことがあっても、その時「楽しかった笑顔」「嬉しかった時の笑顔」その瞬間があるということを、みなさんに大切に伝えていきたいと思っています。

## みなさんへ



それぞれ「認」め合い、「知」ることは、お互いさまの社会への一歩。認知症になった私たちが特別な存在ではなく、「ひと足先に認知症になっただけ」。

いわた ひろゆき  
岩田 裕之さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



自分の体験から、当事者の家族やサポートしている方々が、認知症への理解や対応について色々な場所で話せる機会が出来たことです。

日々の暮らしや楽しみ



板橋区や千代田区の3カ所で、認知症本人とのミーティングで本人の会のファシリテーターとチラシの作成も行っています。

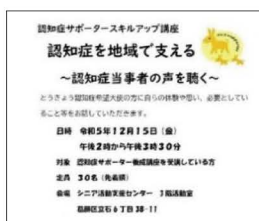


チームオレンジ「ゆずり葉」で料理を作って皆さまに喜んでもらえることです。

大使としての活動・活動で感じていること



認知症に対する正しい理解と、色々なサービスがある事や、それを利用して介護者や当事者の負担が減る事を知って頂くような活動をして行きたいと考えています。また、若年性認知症の本人会や家族会を作りたいと思っています。



葛飾区の認知症サポーターステップアップ講座の講師「認知症の当事者の話しが聞いて良かった」「認知症の介護者や支援者が認知症に対する考え方が変わった」認知症の当事者への言葉使いや上下関係を作らない事の大切さを理解して頂けました。



ウェルカムランチ・キッチンクラブ  
高齢者や当事者が、分け隔てなく料理を作り楽しく活動ができ、美味しく食べて頂く事ができています。



広報誌、新聞社等の取材やインタビュー



# みなさんへ



認知症は、年齢に関係なく誰にでもなる可能性があること、認知症にはもの忘れだけでなく色々な認知症があることや同じ認知症でも1人ひとり違うこと、認知症になっても、全ての方が進行するわけではないこと、外に出て人と会って話すことで仲間や社会との繋がりができる大切さを伝えたいです。

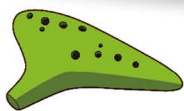
## えんどう こういち 遠藤 浩市さんの日々の暮らしと活動

### 大使になったきっかけ



認知症になっても、まだやれる事はある。元気な姿を見せることで、認知症の人に希望を持って貰えたらと思いました。

### 日々の暮らしや楽しみ



毎週1回、オレンジハウスでみんなと話をしたり、オレンジハウスのメンテナンスをしたり、音楽イベント開催や、認知症仲間と近隣を散策し、ピクニックを楽しんでいます。また、デイサービス施設で、ボランティアをしています。趣味でオカリナを吹いていて、オレンジハウス・デイサービス先でも吹いています。

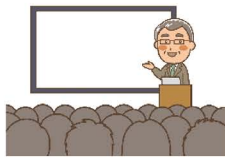


### 大使としての活動・活動で感じていること



「清瀬市地域包括支援センター運営協議会」の当事者委員として参加。

清瀬市「4包括ネットワーク会議」の勉強会に当事者として参加。



- ・ 複十字病院にて、専門職向けの「認知症研修会」に講師依頼があり、講演をしました。
- ・ 東久留米市の「認知症カフェ等連絡会議」に講師依頼があり、発言をしました。

## みなさんへ



認知症になり、解らなくなったことがあっても、一緒に考えて支えあう、共生社会をみんなで作り上げていきましょう。

## のともこ 能任 智子さんの日々の暮らしと活動

### 大使になったきっかけ



- ・ 特別なことをしていないけど、それが役にたてればと引き受けました。これからもやっていきたいです。
- ・ いろいろ忘れていくけど、看護師さんやヘルパーさんに声をかけてもらって、今までどおり生活ができることをわかってほしいです。

### 日々の暮らしや楽しみ



毎日、デイサービスとは違う「くらしの保健室たま」に通って、馴染みの人とお茶を飲んだり話したりが自由な、私の居場所に出かけるのが楽しみです。今までどおり、保健室に通ってみんなと過ごしたいです。



### 大使としての活動・活動で感じていること



忘れてしまうけど、新しい人と出会うことができる、人のためになれるとその時は思えることです。





みなさんへ



仲間やパートナーの理解に支えられながらも、笑顔を忘れずに私は私らしく生活しています。認知症になってもそれができることを伝えたい。

いわた よしえ  
岩田 美枝さんの日々の暮らしと活動

日々の暮らしや楽しみ



30年以上にわたって書道塾を経営し、子どもから大人まで指導してきました。10年ほど前に認知症と診断され、診断後も数年間、周囲のサポートを得て、書道塾を運営していました。グループホームで生活している現在に至るまで、書道の魅力を発信しています。

グループホームで生活している中、月に2回書道教室を開いていましたが、コロナ禍によりしばらくお休みしていました。以前のようにまた再開できるように調整しています。

書を書くことが好きで、気持ちが落ち着きます。子どもたちに書道を教える時には、気が引き締まります。

グループホームの仲間にもレクチャーしています。

お風呂上がりに「イカ刺し」をおつまみにして「ビールを一口」が楽しみです。

旅行に行きたいです。

多くの人とお話したいです。

みなさんへ



認知症になると、“昔の自分”や“まわりの人”とのギャップで、自信を失ってしまうことがあります。

ぜひ、認知症だからと言って特別視をせずに、“普通に”接してほしいと思います。

おさだ よねさく  
長田 米作さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



引き受けた時「自分のためにもなる」と思いました。  
一人では遠くまでは出かけていけないけれど、仲間と一緒に  
出かけられます。大使の活動は、いろいろな人に会えて、話せ  
るから楽しいです。

日々の暮らしや楽しみ



ひとりだとおしゃべり出来ないなので、いろいろな集まりに行き、  
おしゃべりすることが楽しいです。

大使としての活動・  
活動で感じていること



責任を持って大使活動を出ることが「やりがい」になって  
います。認知症があっても、こうして人の中に入っていける、  
人と関わることが出来る、考えて話す事が出来る、こうした姿  
を知ってもらいたいです。



光が丘圏域での活動の様子

大使活動サポートのボランティア2名



本人ミーティング

みなさんへ



集まれる場所を少しでも多く作って欲しい。家にこもらないで、出かけましょう。  
周りの人は、誘ってあげましょう。