

参加してみませんか？



# 認知症カフェ

認知症カフェは、本人・家族が集いリラックスしたなかで交流を楽しむ場所です。

## 本人と家族の“繋がり”

同じ立場の仲間と交流し、繋がりをつくる場です。

## リラックスした“語り”

参加者同士でリラックスして話をする中で、日ごろの悩みや困りごとを語り合う場です。

## “地域”と繋がりをつくる

地域との交流を図ることのできる場です。

## 認知症のことを“知る”

本人も家族も認知症について一緒に学び、知ることができる場です。認知症や介護に関する勉強会をしているカフェもあります。

## 市内の認知症カフェ一覧

記載の地区以外からの参加も可能です。

### オレンジカフェいずも

今市

会場：ラピタ本店2F 縁  
開催日：毎月第2・4金曜日  
13:30~15:30  
主催者：認知症の人と家族の会  
出雲地区会  
参加費：100円

### おひさまカフェ

今市

会場：出雲医療生協  
在宅支援センター  
開催日：保育園行事に合わせ  
開催  
主催者：出雲医療生協  
在宅支援センター  
参加費：無料

### みかんの木

鳥巣

会場：島根県立大学  
出雲キャンパス  
開催日：毎月第4水曜日  
13:30~15:00  
主催者：出雲キャンパス担当者  
みかんの木サークル  
参加費：無料

### ひかりカフェ

鯉淵

会場：NPO法人なないろ  
ネット 会議室  
開催日：奇数月第4金曜日  
10:00~12:00  
主催者：NPO法人なないろ  
ネット  
参加費：100円

### ほっこりカフェ

斐川  
地域

会場：斐川地域内の会場を  
巡回  
開催日：奇数月開催  
14:00~15:00  
主催者：直江シャンシャンクラブ有志  
ひかわ医療生協  
参加費：100円

### 久木ほっこりカフェ

久木

会場：久木コミュニティ  
センター  
開催日：毎月第3木曜日  
14:00~15:00  
主催者：久木地区有志  
ひかわ医療生協  
参加費：100円

### だんだんcafe

今市

会場：出雲医療看護専門学校  
開催日：学校行事等に合わせ開催  
主催者：出雲医療看護専門学校  
参加費：無料

### すまいるカフェしあん

長浜

会場：ライフサポートモール  
しあん  
時庵  
開催日：毎月第4土曜日  
10:00~11:30  
主催者：ライフサポートモール  
時庵  
参加費：100円

記載の開催情報は変更する場合があります。詳しくは、下記連絡先へお問い合わせください。



おたずね／医療介護連携課  
☎ 21-6106

# 9月は「世界アルツハイマー月間」です

国際アルツハイマー病協会は、認知症への理解と、本人や家族への支援の充実をめざし、9月を「世界アルツハイマー月間」、9月21日を「世界アルツハイマーデー」と定め、世界各国で啓発活動を行っています。

認知症になっても笑顔で暮らせるまちをめざして…

「いつか自分や家族、友人が認知症になるかもしれない」と身近なこととして捉え、認知症の人やその家族を応援する気持ちで見守りましょう。

「地域の集まりのある日に顔を见せないな」「会話や身なりが以前と違うな」



道を歩いていて「おや？認知症かな？」と思う場面があったら…  
「季節に合わない服装で歩いている」「暗くなっても道端に座り込んでいる」等



あいさつなどで優しく声をかけたり、集まりの日にひと声かけたりするなど、さりげない見守りをはじめてみてください。

あいさつや何気ない会話で声をかけ、困りごとをたずねてみてください。帰り道がわからないなどの様子があれば、警察へ連絡し、警察が到着するまで見守ってください。

地域や周囲の気遣いによって、認知症の人に限らず、皆さんが暮らしやすいまちになります

## 出雲市認知症ハンドブックのご紹介

認知症の人や家族への支援に関する情報などを掲載した「認知症ハンドブック」を作成しています。必要な方は、医療介護連携課までご連絡ください。



おたずね／医療介護連携課 ☎21-6106

令和5年2月28日までに

マイナンバーカードの申請をされた方が対象です

## マイナポイントの申込期限は9月末です！

最大

20,000円分の  
マイナポイントが  
もらえる！

A マイナンバーカードを取得された方に **最大5,000円分<sup>※1</sup>のポイント**

※1 マイナポイントの申込後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があります。

B 健康保険証としての利用申込で **7,500円分のポイント**

C 公金受取口座の登録<sup>※2</sup>で **7,500円分のポイント**

※2 「公金受取口座の登録」とは、国からの給付金などを受け取るための預貯金口座をあらかじめ登録していただくことです。預金残高を知られたり、税金などが引き落とされたりすることはありません。

### 申込場所（市役所窓口）

#### 開設時間

平日 8:30～17:15



#### 窓 口

- ・本庁マイナポイント手続支援コーナー（1階市民課付近）
- ・各行政センター市民サービス課

### お持ちいただくもの

- ・マイナンバーカード（4桁の暗証番号をあらかじめご確認ください）
- ・キャッシュレス決済サービス（電子マネーのカードなど）
- ・口座番号がわかるもの（公金受取口座の登録をされる方）

### インターネットでの申込方法

スマートフォンやパソコンからも申込することができます。詳しい申込の流れはこちらから確認できます。



おたずね／出雲市マイナポイントコールセンター ☎21-6555（情報政策課）