



お問い合わせ

発行：城山地域包括支援センター
電話：042-783-0030
偶数月発行 Vol. 104. 2026

9月は認知症月間です!

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。また、日本でも2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。

「新しい認知症観」



「新しい認知症観」とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

住み慣れた地域で安心して過ごすことができる城山地域にしていきたいですね。

歌をうたってリフレッシュ♪

伴奏に合わせて懐かしい歌をうたい、昔を思い出したり、気持ちのリフレッシュをはかりませんか?

日時：9月17日(木) 13:30~15:00

会場：城山公民館 1階 大会議室

対象：城山にお住まいの認知症に興味のある方

講師・伴奏：八木 真理子氏

参加無料!

お申込みください!

042-783-0030



認知症のある方の家族会

日時：8月25日(火) 10:00~11:30

会場：城山公民館 1階 中会議室

参加無料!

今回は…認知症対応型デイサービス「ぽらいと」の管理者の安部 記子氏をお招きします。

認知症ケアや自宅での接し方のアドバイス等聞いてみませんか?

認知症関連書籍の貸し出し



城山地域のケアマネジャーさんのご厚意で、城山地域包括支援センターにて認知症関連書籍の無料貸し出しを行っています。お気軽にご利用ください!

申込みは 城山地域包括支援センター 042-783-0030 まで

わかば保健室

内容：現役看護師が伝える

「上手な病院のかかり方」講座

講師：広瀬病院 看護師長 熊澤 みどり氏

日時：9月7日（月）13：30～14：30

会場：若葉台自治会館 **8月はお休み**

「個別無料相談会」15：00頃～

地域で働く看護師、薬剤師、リハビリ職、栄養士等に気になることを相談してみませんか？

成年後見相談会

日時：8月19日（水）、9月16日（水）

10：00～12：00

会場：城山地域包括支援センター **無料！**

（城山まちづくりセンター1階）

将来の手続きの不安、今できることを相談してみませんか？

予約制ですので、城山地域包括支援センターまでご連絡ください。

☎ 042-783-0030

地域介護予防教室

シニアヨガ

バランス力、関節の動きを維持して転倒予防に努めましょう！

日時：9月8日（火）

10：00～11：30

会場：城北自治会館

講師：小嶋 明美 氏

募集人数：20名

持ち物：タオル、飲み物、ヨガマット
またはバスタオル

※ お申し込みは8月10日スタート

無料！



デュークスウォーク

ウォーキングで有名なデューク更家さんのお弟子さんによるウォーキング講座です！

日時：9月11日（金）

10：00～11：30

会場：谷ヶ原自治会館

講師：さかき 晴人 氏

募集人数：20名

持ち物：タオル、飲み物、室内履き

※ お申し込みは8月10日スタート



申し込み・お問い合わせは城山地域包括支援センターまで

地域ケア会議

地域の方々、介護保険サービス事業所、障害サービス事業所で顔の見える関係づくりができるよう、交流会や講演会の開催を検討しています。地域の駐車場も募集しています！

いきいき百歳体操

9か所で

実施中です！



熱中症警戒アラートの発表があった場合は危険ですので、屋外での活動は自粛しましょう。

町屋地区 毎週（月）9：30～10：30 町屋自治会館

久保沢地区 毎週（火）10：00～11：30 久保沢自治会館

原宿地区 毎週（火）10：00～11：00 原宿自治会館

城山地区 毎週（火）14：00～15：00 プロムナード

毎週（水）10：00～11：00 ライブラリ城山

城北地区 毎週（木）9：30～10：30 城北自治会館

小倉地区 毎週（金）13：30～14：30 小倉自治会館

原宿地区 毎週（金）14：00～15：00 そんぽの家 城山

中沢地区 毎週（土）10：00～11：30 中沢自治会館

※お気軽体操 町屋 毎週（木）10：00～11：00 町屋公園

※ラジオ体操 城山（土）以外 9：00～9：15 城山自治会館広場

百歳体操に参加したい方、新しく立ち上げたい方も募集しています！

まずは城山地域包括支援センターまでご連絡ください！