



中央区

※保健だよりは毎月15日号に掲載しています。

区役所代表電話 ☎ 714-2131
午前8時45分～午後5時15分 土・日曜・祝休日・年末年始を除く





フェイスブック インスタグラム ツイッター

人口 209,971人(+10) 男94,622人 / 女115,349人
世帯数 131,967世帯(-16) 令和4年8月1日現在推計(前月比)

📅=日時、期間 📍=場所 📎=対象 📅=定員 💰=料金、費用 📄=申し込み 🗨=問い合わせ ☎=電話 📠=ファクス ✉=メール 📞=託児 📎=持参 📞=受付時間

「認知症の人にもやさしいデザイン」に

「認知症の人にもやさしいデザイン」とは、「認識してほしい場所は、色の対比をつけて注意を引く」「読みやすく、分かりやすいサインを付ける」など、記憶に頼らず、その場で得られる情報から、自分がいる場所や行きたい場所を理解できるようにするものです。

高齢者や認知症の人が暮らす住宅や施設に限らず、外出先の建物などにも、「認知症の人にもやさしいデザイン」を取り入れることが推奨されています。

大名公民館や南当仁公民館では、扉や床、壁にコントラストを付けたり、扉のサインを文字とピクトグラムの併記にしたりしています。このような工夫により、公民館を使用する人の90%以上が、「表示が分かりやすく、使いやすくなった」というアンケート調査が出ています。



大名公民館のトイレ

市は「認知症の人にもやさしいデザインの手引き」(写真)を作成し、情報プラザ(市役所1階)などで販売するほか、ホームページ(「認知症デザイン」で検索)でも紹介しています。「迷いやすい場所には目印を置く」など、簡単にできるものもありますので、実践してみてください。



📞市認知症支援課 ☎711-4891 📠733-5587

●認知症は誰もがなり得る身近なもの



優しく温かく寄り添うことが大切

●地域の応援者を増やす「認知症サポーター養成講座」

認知症の人やその家族を取り組む必要があります。共に生きる社会を目指す

2025年には、本市の約4万3千人に認知症の症状が出ると予測されています。認知症になっても、周囲の理解や協力を得て、自分らしく生き生きと暮らせる社会、認知症があってもなくても共に生きる社会を目指す

7月7日、今泉二丁目のフチガミ医療福祉専門学校で、社会福祉士を目指す38人の学生が同講座を受講しました。

講師でキャリアバン・メイトの久米洋子さん(佐田整形外科病院医療ソーシャルワーカー)が、「認知症コミュニケーション技法」について、相手と上手に接する方法を伝えた。

市は、認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、さまざまな取り組みを行っています。

認知症になっても安心して暮らせるまちに



●認知症コミュニケーション技法「ユマニチュード」

「ユマニチュード」とは、相手を大切に思っていることを伝え、より良い関係を築くためのケア技法です。

「どう声を掛けるか不安でしたが、温かいあいさつから始めたい」と感想を述べました。

参加者は、「相手の正面から同じ目線で声を掛ける」「体をつかまず優しく触れる」ことで、相手の気持ちも穏やかになることなどを学びました。

7月20日、赤坂公民館で行われたユマニチュード地域講座に約20人が参加しました。

参加者は、「相手の正面から同じ目線で声を掛ける」「体をつかまず優しく触れる」ことで、相手の気持ちも穏やかになることなどを学びました。



相手の目を見てゆっくり話します

公民館でマイナンバーカードの申請ができます

区内の公民館(下表)で、マイナンバーカードの申請受け付けや申請用写真撮影などを行います。公民館で申請すると、カードを郵送で受け取ることができます。☎区内に住む人(お住まいの校区外への申し込みも可能)詳しくは、市ホームページ(「福岡市 マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)に掲載しています。📞無料 ※定員に達した時点で予約を終了します。



マイナちゃん

公民館	実施日	実施時間	予約期間
南当仁	9/24(土)	13:30~16:30	9/3~9/17
小笹	10/2(日)	10:30~16:00	9/15~9/29
舞鶴	10/5(水)	16:00~19:00	9/16~9/30
福浜	10/7(金)	10:00~12:30	9/20~10/4
平尾	10/9(日)	10:30~16:00	9/22~10/6
高宮	10/13(木)	10:00~12:30	9/23~10/7

📍市マイナンバーカード出張サポート受付センター(毎日午前9時～午後6時) ☎260-3590 📠272-2312

中央区人権を考えるつどい 一人芝居「学校」を上演します

元福岡市小学校教諭で、教育・子育て、人権問題などに関する一人芝居や講演を全国で行っている福永宅司さん(写真)が、「一人芝居先生のメッセージ」と題して、トークと一人芝居「学校」を上演します。※手話通訳・要約筆記対応。



📅9月20日(火)午後2時から4時(午後1時半開場) 📍中央市民センター3階ホール(赤坂二丁目) ※公共交通機関をご利用ください
📎先着200人 📞無料 📞1歳から就学前まで(先着8人) 📍区生涯学習推進課(☎718-1068 📠714-2141) 📄はがき(〒810-8622住所不要)、ファクス、メール(csgkouza@city.fukuoka.lg.jp)に「9月20日つどい参加」と明記の上、①氏名(ふりがな)②住所③電話番号④託児希望の有無を書いて、9月13日(火)までに同課へ。定員を超えた場合のみ通知。託児希望者には確認の連絡をします。

西日本短期大学 学生による運動教室

福浜公園内の健康パークステーションで、健康遊具の使い方などが学べる講座を毎月第2金曜日に実施しています。📅9月9日(金)午前9時～10時 📍福浜公園(福浜二丁目) ☎区内に住む人 📞無料 📍区地域保健福祉課 ☎718-1111 📠734-1690



アラカン運動きっかけ教室

人生100年時代を健康で過ごせるよう「運動習慣」を身に付けましょう。📅10月3日(月)、17日(月)、31日(月)の午後2時～3時半、全3回 📍あいれふ6階作業療法室 ☎区内に住む運動習慣のない60歳前後の人で、3回とも出席できる人 📎先着10人 📞無料 📍区健康課(☎761-7340 📠734-1690) 📄9月1日(木)午前9時から電話、ファクス、メール(kenko.CWO@city.fukuoka.lg.jp)に氏名・年齢・電話番号を書いて同課へ。※基礎疾患のある人は主治医に相談してください。

就業構造基本調査にご協力を

総務省が10月1日を調査期日として、全国の54万世帯を対象に行う調査です。9月下旬ごろから、調査を依頼する世帯を調査員が訪問し、調査書類を配布します。📍区総務課 ☎718-1006 📠714-2141