





# 人それぞれの豊かな暮らし ～認知症施策は本人の声が起点～

## やりたいこと

- ・ 買い物に行きたい。自分の品物を見て選びたい。
- ・ 自分でご飯を作って満杯のお花を仏様にあげたい。  
買ったお花はすぐに萎えるからダメ。ご飯も自分で炊いて山盛り供えたい。
- ・ 焼津の友人に会いたい。
- ・ 人から洋裁の仕事を頼まれると嬉しいし、頑張れる。
- ・ 蓮華寺池公園を一周歩けるようになりたい。

## 生きがい

- ・ 愛妻との時間、将棋をやっている時。
- ・ 読書をして分からなくなった言葉を辞書で調べること。
- ・ 娘と息子のこと、家族全員が元気でいること。
- ・ 元気で野菜作りをすること、土と仲良くなること。
- ・ 大学生の孫がいる。その子が卒業するまでは頑張りたい。  
孫が成功するまで元気でいてあげたい。

自分らしい暮らし、  
当たり前の暮らしは  
人それぞれ（人権）  
暮らしの豊かさ

力を活かしたい  
自分事として考える

## 日々の暮らしで感じること

- できないことはあるけど、できることはたくさんある。
- 仕事をしている限り**会社のプラス**になりたい。
- 今できることをやっていきたい。
- 年をとると**自然なこと**。特別なことではない。
- 支えてくれる人だけでなく、**一緒にやる人**がいるとよい。
- 自分は絶対にならない、なりたくない訳じゃんね。  
そう思ってもなる人はなっちゃうんですね。

**自分もなることがあるんだって**というのは、やっぱ分かってほしい。  
他人事じゃなくてね。

**自分のこととして、こうなったら自分じゃどうするかと**考えてもらいたいですね。

そういうのはやっぱ**なる前から**考えていた方がいいと思いますね。

本人の経験と声から、  
自分らしく暮らし続けるために必要なことや、  
暮らしやすいまちづくりに向けて必要なことを、  
学びあいながら、共にまちづくりを進めていきます！



# 本人と社会参加を考える

そこで初めて  
調べること...



(本人ミーティングに) 参加したいけれど、会場まで遠い...



1本で行けるバスがあるので、一緒に行ってみませんか？




バスは今まで乗ったことがない。時間に縛られるのが、好きじゃないからね。でも乗ってみます。



(バスに乗ってみて)


えっ？ 駅まで200円で行けるの？ これじゃあ、歩かなくなるかも。

回数券ってありますか？ (  手帳について説明)

申請した方が良いと思う！  申請し、手帳交付！

よく行ってた床屋まで、バスで行けるんだ！

夏場は歩くの大変だから、バスで行けば通えそう！

 その後、(学生時代からの) 行きつけの床屋にもバスで通えた。



やっぱり床屋は行きつけじゃないと。説明しなくても分かってもらえる！

# バスに乗ってみて分かったこと

(両替と料金を入れる場所が異なるため、  
**支払いで苦戦！**)



お金を入れるところが分かりづらい。

➡ **バリアも明らかに！**



バスの運転手さんが支払い方法について本人に丁寧に説明



分かりづらくてすみません。

もう少し経つと、分かりやすい機械に変わるかもしれません。  
だからたくさん利用してください！



本人が社会参加することは、暮らしの中にある  
**バリアが明らかになる。**

そして、こうしたやりとりを通じて、理解が深まる。



バスで来るための方法や、**分かりやすい地図や案内**が必要。  
移動の課題は本人の社会参加にも大きく関わる。



**本人とどうやって行くか、どうやってだったら行けるかを  
一緒に考えていくことが大切！！**

# ぶらり本人ミーティング



認知症の本人が集い、自分の体験や希望、必要としていることを話し、これからのより良い暮らしや地域の在り方を一緒に語り合っています。



## 日程

・第4金曜日に開催（※5月のみ第5金曜日）

令和6年 4月26日	5月31日	6月28日	7月26日	8月23日	9月27日
10月25日	11月22日	12月27日	令和7年 1月24日	2月28日	3月28日

## 時間

13時30分～15時30分

## 会場

古民家カフェぶらり（藤枝市大新島287）



## バスでお越しの場合

降りるバス停：大新島中（藤枝吉永線）  
時刻 ※バス停から会場まで徒歩5分

<行き>

藤枝市立総合病院（12時15分/13時15分）
↓
藤枝駅前 北口バスのりば③（12時27分/13時15分）
↓
大新島中（12時38分/13時38分）

<帰り>

大新島中（15時23分/16時23分発）
↓
藤枝駅前（15時38分/16時38分発）
↓
藤枝市立総合病院（15時50分/16時50分）

バスの利用が不安な方は、地域包括ケア推進課（☎643-3225）までご相談ください！

藤枝市健康福祉部 地域包括ケア推進課



本人の経験と声を基に  
ちらしを見直し！！



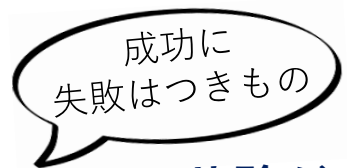
本人に意見をもらう

- ・会場の写真があると分かりやすい。
- ・降りるバス停はどこなの？

“最寄りのバス停” ⇒ “降りるバス停”へ



できることから1つずつ着実に  
本人の声を起点に共に考える！



成功大変の裏に数々の失敗体験が！

- ・バスに乗ったはずの本人がいない！
- ・雨の日の心配・・・
- ・バスで支払いができなかった。



その都度、  
本人とみんなで考え、話し合う。



# 分野を超えて繋がる

～ごみ収集の会社との繋がりから～

共創

創意工夫により、  
新たな発想や取組、  
仕組みを創出！！



回収した  
生ごみ



堆肥



野菜づくり



再び地域へ

マルシェで  
販売！

焼きいも  
200本 完売！



## ある日のInstagram

JINSOKU\_JINBE  
投稿

フォロー



jinsoku\_jinbe  
藤枝市瀬戸谷



いいね！ 41件

jinsoku\_jinbe 🥔 じんべえふあーむ 🥔

昨日は終始みんな楽しくワイワイ  
じゃがいも掘りができました！  
年齢なども関係なく、色んなお話を  
笑いながらいっぱいできて楽しかったです 😊

じんそくジンベエは認知症サポーターとして認定  
していただき、

認知症の方と一緒に活動をさせていただくことで  
色々なことを学ばせていただいております。

素晴らしいなあと思うところは、

みなさん「認知症」をマイナスに捉えず、

前向きに尚且つしっかりその症状と向き合っている  
ことです。

しっかり自分の症状を理解していらっしやいま  
す。

少し前にやっていた行動を忘れてしまうこともある  
ようですが、

昔の思い出話を丁寧に語ってくれました。

これはこのような活動をさせていただきなければ  
気づけない事でした💧

こちらはお勉強にもなりますし、毎回楽しんでい  
ただけるので

お互いにいい事に繋がるのではないかと思います



“ために”から“ともに”  
よりよいものに、  
暮らしやすい社会に！