



みんなで知って 考えよう



受けてみませんか？ 認知症サポーター養成講座



認知症の症状と、認知症の方に対応する際の心構えなどについて、1時間30分ほどかけて教本やスライドで学びます。費用はかかりません。

修了者には三鷹オリジナルデザインのオレンジリングを差し上げます。身につけることで、認知症の方を見守り、支援する意思表示になります。



※市外局番「0422」は省略

場所	日時	定員	申込・問い合わせ先(各地域包括支援センター)	申込開始日
ツクイ・サンシャイン深大寺(深大寺2-21-17)	9月27日(土)午後2時～3時30分	20人	西部 ☎34-6536	受付中
東部図書館	10月18日(土)午後2時～3時30分	16人	東部 ☎48-8855	9月8日(月)
大沢コミュニティセンター	11月1日(土)午後2時～3時30分	40人	大沢 ☎33-2287 (申し込みは大沢コミュニティセンター ☎32-6986)	10月1日(水)
みたか紫水園(新川5-6-31)	11月12日(水)午後2時～3時30分	15人	新川中原 ☎40-7204	9月8日
井の頭コミュニティセンター	11月14日(金)午後1時30分～3時	20人	井の頭 ☎44-7400	9月8日
三鷹駅前コミュニティセンター	12月3日(水)午後2時～3時30分	30人	三鷹駅周辺 ☎76-4500	9月8日

出前講座も開催しています！

地域の団体、学校、自治会・町会などの依頼を受けて、「認知症キャラバン・メイト」の資格を持った講師が伺います。
 ㊦在学・在勤を含む市民 ㊧申し込みフォーム(QRコード)へ
 ㊨高齢者支援課 ☎0422-29-8388



私たちも受講しました！「認サポ」講座修了者の声

ケアされる人・する人の壁を越えた “つながりの場”としての庭づくり

コミュニティ・ガーデン 代表 上野和男さん

グループの概要と現在の活動について教えてください。

私たちは、認知症サポーター養成講座の修了者を対象としたフォローアップ講座の受講者を中心に活動するボランティアです。毎月2回、高齢者施設内にあるコミュニティ・ガーデンで、庭の手入れや野菜・草花の栽培、清掃などを行っています。活動中に入所者が庭へ出てこられたら、見守りだけでなく、お話し相手になります。

「認知症にやさしいまち」に必要なことは何でしょうか。

認知症の方も、そうでない方も同じ人間です。認知症の知識に加え、誰もが認知症になる可能性があること、差別や偏見、虐待があることを知り、「ケアされる人・する人の壁」を越えて、お互いを理解することが大切だと考えています。

市民の皆さんにメッセージをお願いします。

認知症サポーター養成講座の受講者は、比較的年齢層が高いように思います。若年性認知症を周知するため、20～40代の皆さんも積極的に受講してほしいと思います。



ガーデンのお手入れ中

正しく知り、偏見をなくすことが 安心できる社会につながります

三鷹市民センター 警備隊長 山下和明さん

認知症サポーター養成講座に会社で申し込んだのはなぜですか。

私たちの保安業務は、市民の方と接する機会が多い業務です。特に、高齢の方への接し方は一層の社員教育が必要だと思い、市へ相談したところ、会社単位でも認知症サポーター養成講座を受けられると聞き、早速申し込みました。

講座で学んだことは、業務にどう生かされていますか。

講座を通して、相手が求めていることを見極めて、冷静に待ち、支援する姿勢が大事だと気が付きました。後日、「高齢の方から、『こんな木があって、こんな建物がある所に帰りたい』と尋ねられ、講座の内容を思い出し、認知症の方かもしれないと思った」と隊員から報告がありました。そのときは、まず高齢者支援課に支援を求め、さらに警察の協力も得て、無事にご家族と連絡が取れました。

市民の皆さんにメッセージをお願いします。

認知症を正しく理解し、偏見を持たないことは、多様な人々が共生する社会をつくるうえで重要だと思います。事業者も含め、多くの人々が認知症の方の支援者になることを期待しています。



認知症サポーター養成講座後の記念写真

認知症のこと

第13回 認知症にやさしいまち三鷹

市では、認知症について知り、考えるきっかけづくりに取り組んでいきます。参加者には「みたか地域ポイント」を差し上げます。

㊦9月28日(日)午後1時～4時30分 ㊧100人 所三鷹産業プラザ
 ㊩9月8日(月)午前8時30分から申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)
 ㊪高齢者支援課 ☎0422-29-8388



第1部：パネルディスカッション

だれもが活躍できるまちー認知症という個性を生きる

認知症の当事者と認知症の支援手が、それぞれの視点から語り合います。

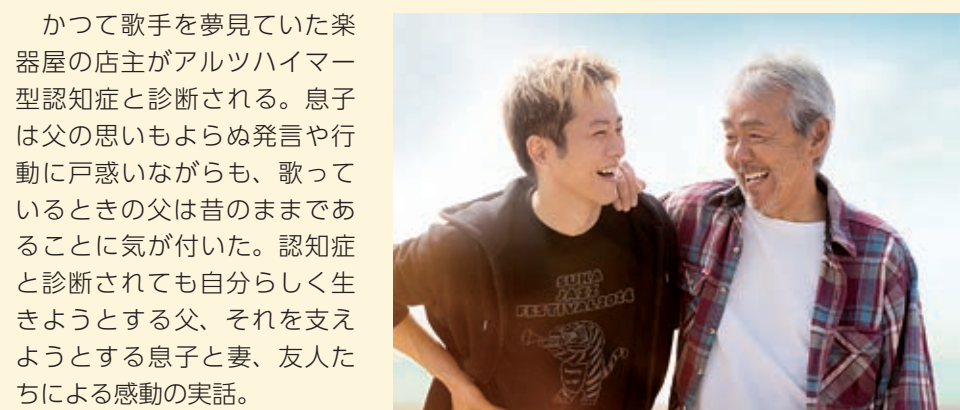
◆パネリスト

DAYS BLG! はちおうじ代表の守谷卓也さん、同会メンバーの水野秀司さん ほか

第2部：映画上映

『父と僕の終わらない歌』

監督：小泉徳宏 出演：寺尾聰、松坂桃李 ほか



© 2025「父と僕の終わらない歌」製作委員会

認知症になっても希望を持って暮らしていくために、正しい理解で認知症の方とともに生きていくために、できることから始めてみませんか。

大幅リニューアル／

『認知症にやさしいまち三鷹ガイドブック(令和7年度)』を ご活用ください！



市の相談窓口やサービスの情報をまとめたガイドブックです。認知症の方にもご意見を伺いながら、昨年度版より見やすく、使いやすいガイドブックに生まれ変わりました。

◆配布場所

高齢者支援課(市役所1階12番窓口)、地域包括支援センター、市政窓口、コミュニティセンター

※9月下旬から配布予定。



パネル展示 認知症に関する展示・関連図書を紹介しています

㊦9月15日(月・祝)まで(土・日曜日、祝日は5時まで。休月曜日。市立図書館は15日は開館) 所市立図書館各館、井の頭コミュニティセンター図書室 ㊩期間中会場へ ㊪三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151、高齢者支援課 ☎0422-29-8388



認知症に関する条例の制定に向けた取り組みを進めています

市では、認知症の方が尊厳と希望を持って地域で暮らすことができるよう、令和7年度末の条例制定を目指しています。誰もが自分らしく暮らし続けるために、認知症の方やご家族が必要としていることをヒアリングし、共有するとともに、広く市民の皆さんのご意見を伺うアンケートなどを実施しました。今後、三鷹市認知症地域支援ネットワーク会議などでの議論を経て、12月下旬にパブリックコメントの実施を予定しています。

市民の皆さんにご意見を伺いました

紙面アンケート(6年11月～7年3月)

地域イベントの来場者や認知症サポーター養成講座の受講者の方に、アンケートを実施しました。

ウェブアンケート(7年6月)

小・中学生向け、大人向けのウェブアンケートを実施し、2,000件を超える回答をいただきました。

認知症の方やご家族などへのヒアリング(7年5月～7月)

市内のグループホームやデイケア、認知症サロンなど、計13カ所を市職員と認知症地域支援推進員が訪問し、ご自身の生活のことや地域に期待することなどを伺いました。



認知症サロンでの様子

ワークショップ(7年6月～7月)

市内7カ所の地域包括支援センターで認知症の方やご家族、地域の方、民間事業所、介護サービス事業所など、多様な参加者が条例制定に向けた話し合いを行いました。

