

## 令和7年度の総会を開催しました！

6月13日(金)18:30、荒井地域交流センターにおいて、令和7年度の荒井地区支え合いづくり協議会の総会が開かれました。議題として、令和6年度の事業報告、会計報告がなされ、続いて、令和7年度の役員体制(案)、事業計画(案)、会計予算(案)が提案され、いずれも原案通り承認されました。

役員体制においては、今年度各団体の体制に変更があったため、下記役員体制で臨むことになりました。今年度の事業については、

### ①支え合いの取り組み

- 高齢者が安全で安心して暮らしやすい地域づくりを求め、支え合いや助け合いの取り組みを地域に働きかける。
- 地域課題(災害時の取り組み等)を整理し、課題解決につながる方法を協議する。また、地域で活躍する担い手などの地域資源の発掘に努める。

### ②介護予防・生活支援体制整備に関する研修

- 介護予防・生活支援体制整備事業に関する研修を実施する。

### ③荒井地区支え合いづくり協議会だよりの発行

## 令和7年度荒井地区支え合いづくり協議会 役員体制

役職	名前	所属団体名	役職	名前	所属団体名
会長	福本 隆文	福祉推進委員会	理事	中筋 弘子	連合婦人会
副会長	代野 恵司	連合自治会	理事	角野 義輝	青少年健全育成協議会
会計	千葉 誠	連合自治会	監査	澁谷 一郎	連合自治会
理事	岩坂 章弘	老人クラブ(緑丘)	顧問	網干 年明	連合自治会
理事	江口 彰	老人クラブ(扇町)	委員	前川 広貴	播磨薬剤師会
理事	梶原 好博	民生委員児童委員会 福祉推進委員会	委員	増田 雅俊	播磨薬剤師会
理事	宮本 敦子	連合婦人会	※役職名は省略		

## お互いに支え合える地域の構築を目指して

令和4年6月8日にこの協議会を立ち上げてから4年目を迎えました。上記のとおり、メンバーの一部が変わり、体制を新たにしましたが、思いは設立当初から変わっていません。各町で様々な取り組みがなされていますが、私は支える人、あなたは支えられる人ではなく、この荒井町に住んでいる人一人ひとりが自分の持っている知恵や能力を持ち寄り、発揮して、お互いに支え合える街づくりを目指して取り組んでいきたいと強く願っています。隣で困っている方がいればちょっと手を差し伸べられる隣人でありたいですね。自然体で声掛けができる街づくりを目指して。

## 講演 「認知症予防について」

講師：社会福祉法人 常寿会 特別養護老人ホーム常寿園 施設長 長谷川 均 氏

6月13日金曜日の総会に引き続き、「認知症予防について」と題して、社会福祉法人 常寿会 特別養護老人ホーム常寿園の施設長の長谷川均氏に講演をしていただきました。

まず、初めに「認知症は予防できる？」という問いから始まりました。その答えは、認知症を確実に予防する方法は確立されていませんとのことでした。それは、一つの予防法の効果が証明されるには、長い調査期間が必要なため、どの予防法も万全とは言い切れないからとのことでした。また、一言で認知症とは言っても、いくつもあり、4大認知症の「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」のそれぞれによっても発症する原因や初期症状、その後の経過も異なるということです。



しかし、認知症のための予防方法、それに応じた効果が全くないというわけではありません。認知症の発症は、日頃の生活習慣(食事、運動、睡眠など)との関連があるとされており、普段の生活習慣を改善することによって、認知症の発生リスクを低下させることが期待されています。

そこで、認知症を予防する6つのポイントを紹介していただきました。

- 1 食習慣の改善
- 2 運動習慣
- 3 対人接触を増やす
- 4 知的行動・趣味を始める
- 5 睡眠習慣の改善
- 6 目や耳の機能維持



この6つのポイントについて詳細に説明していただきましたが紙面の都合上省略させていただきますが認知症の予防のためには、毎日の生活習慣の改善が大切です。特に、40代以降の方は健康診断を定期的に受け、医師の指導の下、日々の食生活や運動習慣・睡眠を見直し、早い段階から認知症の予防に努めていくことが大切だということ。なお、認知症が疑われる場合(ご自身のみならずご家族も含め)、早めに病院を受診して認知症検査を受けましょう。認知症の種類によっては、症状が一気に進行するものもあります。かかりつけ医師に相談する、精神科や物忘れ外来などに相談するなどして、認知症が悪化・重症化するのを防ぎましょうと話していただきました。ぜひ、私たちも皆さんも早めに対策を取って、健康な生活を営んでいきましょう。

発行責任者 荒井地区支え合いづくり協議会 会長 福本 隆文

事務局 社会福祉法人 高砂市社会福祉協議会地域福祉課 第2層生活支援コーディネーター(前田)

TEL 079-443-3725 FAX 079-443-0505