

認知症とより良く生きる 私たちからあなたへ

認知症の人とともに築く総活躍のまちガイド



御坊市

～ごぼう総活躍のまちづくりプロジェクト～



スターチスの花言葉

変わらぬ心
途絶えぬ記憶
永久不変

スターチスは御坊市が出荷量日本一の花です

自分らしく生き生きと暮らそう

いつまでも新たなことに挑戦しよう

誰もが活躍できるまちをつくらう



認知症になってからも自分らしく、 生き生きと暮らそう



ごぼう本人サミット

“ごぼう本人サミット”では本人たちが出会い、語り合います



自分自身から“発信”していこう

これからどう暮らしていきたいか、自ら発信していきましょう。そうすることで、自分自身も含め、誰もが自分らしく生き生きと暮らせる地域となります。



ともに、地域をつくっていこう

より良い地域をつくるために、皆さまの力が必要です。私たちとともに、誰もが希望を持って暮らせるまちをつくりましょう。

年齢に関係なく、 いつまでも新たなことに挑戦しよう

.....



自分の人生、常にチャレンジ

人はいくつになっても、今までやってきたことを続けたい、これから新たにチャレンジしてみたいという気持ちを持ち続けることがこれからの暮らしを良い方向に導いてくれます。



自分が前向きに暮らせれば、周りも安心する

自分のやりたいことができるようになれば、家族や周りの人も安心して暮らせます。



やってみたいことにチャレンジしよう

誰もが活躍でき、 暮らしやすいまちに

.....



認知症になったからこそできることもある

認知症になったからといって何もできなくなるわけではありません。これまでと変わらずできること、「認知症になったからこそ」できることがたくさんあります。



誰もが暮らしやすい地域に

認知症の人もそうでない人も、誰もが活躍できる地域になれば、誰もが暮らしやすい地域になります。



認知症の人の視点で地域づくりに参加

認知症になった私から（62歳男性）

認知症になることは怖くないで。

なる前とそんなに暮らしは変わらんし。

友達とご飯食べに行くのが楽しいよ。



認知症になった私から（73歳男性）

仲間と色々やるのがおもしろいよ。

1人やったらできへんことも、みんながいれば
色々やってみよかと思えるで。



認知症になった私から（80歳男性）

失敗しても、忘れても、気にせんでええよ。

認知症じゃない人も失敗するんやから。

みんな、同じやで。



認知症になった私から（92歳女性）

90歳過ぎても、やりたいことがいっぱい。

まだまだ人の役に立ちたいんよ。

そして、今が一番充実しているわ。



誰もが使いやすい
“スーパー銭湯”に



認知症のお客様からのご意見で、シャンプーと
ボディソープを分かりやすく表示したら、みんな
が使いやすくなりました。(銭湯スタッフ)



自分らしく生き生きと暮らしていくために
いつまでも新たなことに挑戦するために
誰もが活躍できるまちをつくるために

私たちと一緒に
希望の未来を
築きましょう



みなさんの体験や
暮らしの工夫を
聞かせてください



お問い合わせは

御坊市地域包括支援センター まで
(御坊市役所内)

電話 0738-23-5851

あなたからのご連絡をお待ちしております。