



特集 認知症になっても住み慣れた西区で いつまでも暮らすために 知って備えよう認知症

認知症は誰もがなりうるものです。高齢化に伴い認知症の人がさらに増えると思われています。認知症を正しく理解し、早期の段階から取り組むことで、重症化を予防しましょう。住み慣れた地域で、さまざまなサポートや周囲の理解と協力のもと、自分らしく暮らし続けるために、今からできることに取り組みましょう。

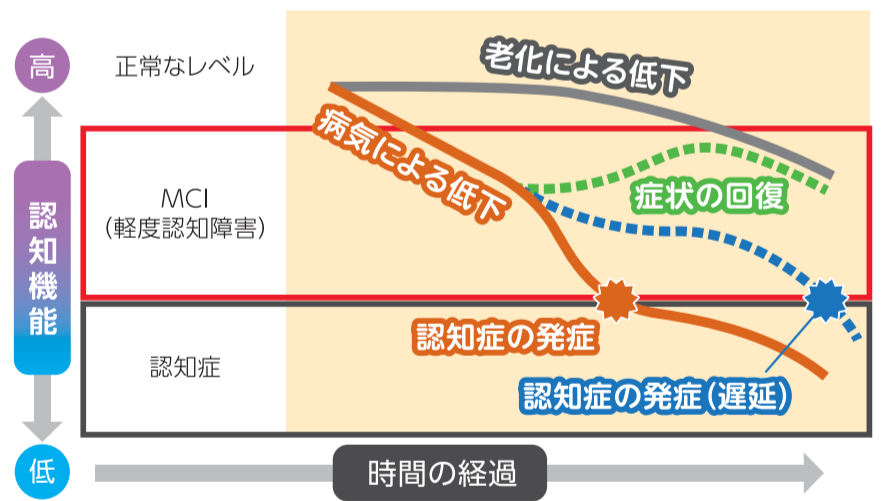
MCI(軽度認知障害)を知っていますか?

日常生活は自分で行えるが、記憶障害が本人または家族から認められている状態をMCI(軽度認知障害)と言います。MCIは正常なレベルと認知症の中間であり、認知症ではありません。

※MCI…Mild Cognitive Impairment

MCI時の適切なケアが重要です

MCIの段階で気づき、適切なケアを行うことで、症状が回復したり、認知症の発症を遅らせたりすることができます。65歳以上の人は「横浜市もの忘れ検診」を受けるなど、早期発見を心がけましょう。症状や困りごと、医療機関などは地域ケアプラザまたは下記問い合わせに相談ください。



自分ができること

もの忘れ検診

認知症に関する簡易的な検査を行い、精密検査や定期通院の必要性を判断します。

もの忘れ検診 検索

健康診断

年1回受診し、認知症のリスクとなる生活習慣病を予防・管理しましょう。

正しく知る

認知症の気づきチェックリストや、予防の実践方法を掲載したパンフレットを配布しています。(区役所2階23番窓口)



周りができること

認知症サポーター養成講座

認知症の知識はもとより、認知症の人やその家族との接し方なども学べる講座です。開催予定は、問合せ先に確認してください。



問合せ 高齢担当 ☎320-8410 ☎290-3422

にし 9月 No.275

西区役所 ☎045-320-8484 (代表電話)
〒220-0051 西区中央一丁目5番10号

<編集・発行> 西区役所広報相談係
☎320-8321 ☎314-8894

西区の人口: 104,416人(8月1日現在)
西区の世帯数: 56,384世帯

▲西区役所
詳細は1ページ 横浜市データをご覧ください ホームページ

QRコード

<受付時間> 8時45分~17時
月~金曜日(祝日、休日、12月29日~1月3日を除く)

<9月の区役所土曜開庁日> 開庁時間: 9時~12時
◆12日 ◆26日
戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の業務を行っています。詳細はお問い合わせください。

今月の紙面

- 区役所より
- 各種お知らせ

6~7ページ
8ページ

9月号の広報よこはま西区版は4ページ分(5~8ページ)です

About photo

いつも、いつまでも一緒に過ごす
妻・由禰子さん(79歳)は2年程前に認知症を発症しました。夫・健一さん(82歳)はどこに行くにも、いつも一緒に手を取り合います。「健康のために歩きましょうよ」と由禰さんが張り切ると、「こっちが大変だよ」と笑います。

【ご注意】掲載しているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症拡大防止の取組に伴い、広報掲載後に中止・延期になる場合があります。開催有無は事前にご確認ください。

西区地域づくり大学校 受講生募集 [今だからこそ]地域のつながりづくり

参加無料 託児つき

つながりの大切さを実感する今、これまでどおりの活動ができなくなって困っている、新しい暮らし方を考えていきたいなど、さまざまな思いがありませんか。わたしの・みんなの暮らし、自分の住むまちの地域づくりを考えていきませんか。

日程・主な内容(全6回)

第1講 10月17日(土) 10時~12時30分
講義「にしくについて知ろう・今のくらしトーク」

第2講 10月31日(土)
Aコース10時~12時
Bコース13時30分~15時30分
講義「くらしのニーズと身近な活動を知ろう」

第3講 11月14日(土) 10時~12時
講義「わたしが場を主催するってどういうこと?」

第4講 11月28日(土)
Aコース10時~12時
Bコース13時30分~15時30分
見学「活動を継続・展開するには
~自分のプランを考え始めよう~」

第5講 12月12日(土) 10時~12時
ワーク「プランの実行に向けて準備しよう」

第6講 2月6日(土) 10時~13時
講義「プラン振り返り&これからのつながりづくり」

希望コースを選択

希望コースを選択

自分のプランをやってみよう!



地域活動の先輩や受講生同士のつながりも魅力の一つです

参加方法 全講座、会場での受講・オンライン受講の選択ができます。 **定員** 15人(多数抽選) **託児** 6か月以上の未就学児 定員5人

申込み 9月25日(金)必着。区役所またはにしとも広場、地域ケアプラザなどから申込書入手し、記入の上、にしとも広場へ郵送・FAX・持参またはホームページ応募フォームから。

西区地域づくり大学校

問合せ にしく市民活動支援センター“にしとも広場” ☎ fax 620-6624 / 地域力推進担当 ☎ 320-8319 fax 322-9847

“自分らしいシニアライフ”について考えてみませんか 前向きな人生の送り方

最後まで前向きに自分らしい人生を送るために必要なこと、今からできることを考えてみましょう。

西区版

エンディングノート

ウエスト・ライフストーリー~わたしの美望録~

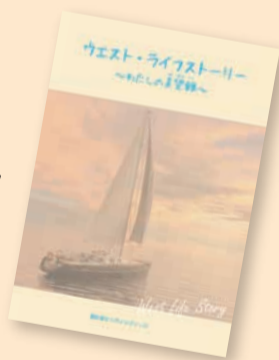
これまでと現在の自分のことを整理し、これからの人生をどう過ごしていきたいか自分の考えを記入していく人生の記録です。

配布場所

区役所2階23番窓口、西区内地域ケアプラザ、西区社会福祉協議会

これからの前向きに生きていくきっかけとして活用してください。

西区 エンディングノート



早めにご相談ください

ご存知ですか、成年後見制度

認知症などを理由に、1人で判断が難しくなった人の権利を守り、本人の意思を尊重しながら支援する制度です。家庭裁判所によって選ばれた成年後見人などが、本人に代わり、財産管理や必要な手続きを行うことができます。

相談窓口

お近くの地域ケアプラザ(地域包括支援センター)または高齢担当(区役所2階23番窓口)

問合せ 高齢担当 ☎ 320-8410 fax 290-3422

NISHI INFORMATION

【ご注意】掲載しているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症拡大防止の取組に伴い、広報掲載後に中止・延期になる場合があります。開催有無は事前にご確認ください。

【マークの見方】🕒日時 📍場所 👤対象・定員 🎒持ち物 💰費用 📄一時託児 📄申込み 🗨️問合せ ☎️電話 📠FAX ✉️Eメール

【申込方法】はがき・FAX・Eメールで申込むときは必要事項(行事名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号)を、往復はがきの場合は返信用部分に自分の住所を必ず記入してください。費用・料金の記載がないものは無料です。申込みの記載がないものは直接会場へ。

9月号 広報よこはま西区版 **読者アンケート**

今月の紙面について、ご意見をお寄せください。抽選でにしまろちゃんタオルをプレゼント

- あなたの年代
- 今月の特集の感想
- 今月号で良かった記事とその理由
- 今後、読んでみたい記事
- その他ご意見・ご感想

【回答方法】はがき・FAX・ホームページで、「読者アンケート9月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。9月30日(水)必着

広報よこはま西区 読者アンケート [検索](#)

☎️ 広報相談係 320-8321 📠 314-8894

西区の行政運営情報・イベント情報などをお届けします

[公式Twitter] 横浜市西区役所 @nishi_yokohama

施設から

横浜市民ギャラリー

〒220-0031 宮崎町26-1
☎️ 315-2828 📠 315-3033

●新・今日の作家展2020 再生の空間

「再生の空間」をテーマに地主麻衣子さんと山口啓介さんの新旧作を展示

🕒9月22日(火・祝)～10月11日(日) 10時～18時

浅間コミュニティハウス

〒220-0072 浅間町5-375-1
☎️ 311-6085 📠 311-6050

●クラフト工芸でハロウィンのリース作り

かわいいハロウィンのリースを手作りしてみませんか

🕒10月3日(土) 13時～17時

👤先着7人

💰1,200円

📄9月15日(火)～ 費用持参で直接来館または電話(13時～、3日以内に費用持参)

●粘土で作るミニチュアハロウィン

紙粘土でハロウィン向けのカボチャやお化けを作ります

🕒10月11日(日) 10時～11時30分

👤小学生 先着6人(低学年は保護者同伴)

💰100円(当日支払い)

📄9月19日(土)～ 直接来館または電話

戸部コミュニティハウス

〒220-0043 御所山町1-8
☎️ 231-9865 📠 231-9866

●親子で、秋の夜長におはなし会

新聞紙を使ってのお話・ブラックパネルシアターなどが楽しめます

🕒10月3日(土) 18時～18時40分

👤年中～小学生と保護者 先着7組

📄9月11日(金)～ 直接来館または電話

中央図書館

〒220-0032 老松町1
☎️ 262-0050 📠 231-8299

●移動図書館「はまかせ号」

みなとみらいのビジネス街で、お昼休みに本が借りられます

🕒9月11日、25日、10月9日(金) 11時50分～12時50分

📍グランモール公園 美術の広場(みなとみらい3)

藤棚地区センター

〒220-0053 藤棚町2-198
☎️ 253-0388 📠 253-0389

●プレ幼稚園 ミニミニリス組さん

英語でリトミック、茶道、運動会を体験します

🕒9月25日、10月2日、9日(金) 10時～11時30分 全3回

👤未就園児と保護者 先着10組

💰1,500円

📄9月11日(金)～ 直接来館または電話(12日(土)～)

●コグニサイズで楽しく認知症予防 PART2

ラダー沿いに歩いたり、しりとりをしながら歩いたり、楽しい認知症予防講座

🕒9月30日、10月7日、14日(水) 10時～11時 全3回

👤先着6人

💰1,500円

📄9月11日(金)～ 直接来館または電話(12日(土)～)

フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20
☎️ 714-5911 📠 714-5912

●女性としごと応援デスク

①女性の労働サポート相談
年金・社会保険・労災・雇用保険など

②キャリア・カウンセリング
働いている・これから働きたい人の思いや疑問に答えます

🕒①10月17日(土) 13時～、14時～、15時～
②10月23日(金) 10時～、11時～、13時～、14時～
いずれも各50分

👤女性 ①先着3人 ②先着4人

📄2か月以上の未就学児 各先着 有料予約制(4日前まで)

📄9月11日(金)～ 直接来館または電話

野毛山荘

〒220-0032 老松町26-1
☎️ 261-1290 📠 261-1293

●ストレッチ&お元気ウォーキング

2本のポールを使ったウォーキングで歩行力アップを目指し、楽しく介護予防

🕒10月9日、16日、30日、11月6日、20日、27日(金) 10時～11時30分 全6回

👤抽選10人

💰300円

🎒マスク、動きやすい服装、飲み物、タオル、帽子、外出時に両手が空く靴

📄9月11日(金)～20日(日) 11時～15時 電話

新型コロナウイルス感染者と接触した可能性をお知らせします

●新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)

感染者の1メートル以内、15分以上の接触可能性をアプリに送信

🔍 [コロナ 接触 厚生労働省](#) [検索](#)

●LINEコロナお知らせシステム

感染者と同じ施設・時間帯にいた可能性をLINEに送信

🔍 [利用施設ごとに訪問日時を登録](#)

🔍 [コロナ お知らせ 神奈川県](#) [検索](#)

スポーツ

下記以外にも開催している教室があります。詳細は施設にお問い合わせください。

●健康維持のためのボウリング体験会

🕒10月7日、14日、21日、28日(水) 15時～16時30分 全4回

📍ハマボール(北幸2-2-1)

👤区内在住・在勤で初めて参加する人 先着20人

💰2,000円(貸靴代含む)

🎒動きやすい服装

📄9月11日(金)～ 直接来館(ハマボールイース8階)、電話またはFAX

📍西区スポーツ協会ボウリング部 相澤

☎️ 311-6700 📠 311-6712



清水ヶ丘公園体育館 〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
☎️ 243-4447 📠 243-4497

●体育館教室 体験会

📄9月16日(水)～ 直接来館 先着受付

教室名	対象	日程	時間	定員	費用
幼児体操教室	4歳以上の未就学児	10月1日、8日、15日、22日、29日(木) 全5回	15時～15時50分	各10	4,000
		10月6日、13日、20日、27日(火) 全4回			3,200
小学生体操教室	小学生	10月1日、8日、15日、22日、29日(木) 全5回	15時55分～16時45分 16時50分～17時40分	各10	4,000
		10月6日、13日、20日、27日(火) 全4回			3,200
シェイプアップダンス教室	18歳以上	10月1日、8日、15日、22日、29日(木) 全5回	10時～11時	20	2,500
健康ダンス&ストレッチ教室		10月2日、9日、16日、23日、30日(金) 全5回	10時～11時	40	2,000
卓球教室		10月6日、13日、20日、27日(火) 全4回	9時30分～11時30分	60	2,800
肩・膝・腰痛改善教室	18歳以上	10月7日、14日、21日、28日(水) 全4回	10時～11時 13時～14時	各10	3,200
バドミントン教室			9時30分～11時30分 12時～14時	各50	2,800

THE BAYS「ACTIVE STYLE CLUB」 〒231-0021 中区日本大通34
☎️ 663-5280 ✉️ info@asc.dena-baystars.jp

●はじめてのフィットネスプログラム ～西区・中区在住・在勤・在学者限定～

	キッズスポーツプログラム U-9	はじめてのヨガ 基本の「き」
日時	10月9日(金) 16時30分～17時20分	10月4日(日) 16時15分～17時30分 10月14日(水) 19時～20時15分
定員・対象	小学1～3年生 先着8人	18歳以上 各先着13人
持ち物	運動しやすい服装、タオル、飲み物、区内在住・在勤が確認できるもの(保険証など)	
申込み	9月11日(金)～ 直接来館、電話またはEメール(必要事項、年齢、性別を明記)	