

人権ふれあいだより

竹原市人権センター

☎ 22-7736

＜2026年（令和8年）9月7日 発行＞

にんちしょう 認知症について知ろう NO.2

わる口はいじめの一つやめようね

＜2025年（令和7年）人権標語入選作品 義務教育学校3年＞

人は誰でも、尊厳を持って最期まで自分らしくありたいと願っています。高齢社会を生きる私たちにとって、身近なテーマとなっているのが『認知症』です。認知症になっても、家族や周囲の人が正しく理解し、寄り添うことで、誰もが『尊厳ある暮らし』を最期まで続けていくことができます。6月10日の介護予防教室でむなこし在宅支援センター相談員より認知症について学びました。その時の配布資料より、大切なポイントを紹介します。

【認知症の予防について】

①快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことにより意欲をもたらす脳内物質（ドーパミン）がたくさん放出されます。

②コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると認知機能の低下を促進させます。友人や家族等と楽しく過ごすことが大切です。

③役割・日課をもとう

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。

④ほめる・ほめられる

ほめてもほめられてもドーパミンが多く放出されます。脳を活性化させる学習や活動をするときは、ほめてやる気が起きるようにします。

【認知症の人への対応の心得 3つの「ない」】

①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない

【具体的な対応の7つのポイント】

①まずは見守る ②余裕を持って対応する ③声をかけるときは1人で
④後ろから声をかけない ⑤やさしい口調で ⑥おだやかに、はっきりした話し方で ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

【困った時は相談しよう】

高齢者総合相談

時・・・月～金曜日 8時30分～17時

※上記以外は転送電話にて対応します。

所・・・ふくしの駅

問・・・地域包括支援センター ☎ 22-5494



リボン運動について知ろう

リボン運動には様々な種類があり、それらの啓発活動や支援の意思表示を行うために、そのシンボルの色のリボンを輪状に折り身につけることです。様々なリボン運動を紹介しますので、趣旨の理解を深めていただくことをお願いします。



【レインボーリボン運動】

LGBTQ+などの性的マイノリティへの理解と支援、および多様性の象徴を意味します。虹色のカラーは世界の多様な個性や、SOGI (性的指向・性自認) のコミュニティをあらわしています。性的指向に関して、「男性は男性を、女性が女性を好きになる」ことに対しては、根強い偏見や差別があり、苦しんでいる人がいます。からだの性とこころの性のちがいに悩みながら、苦しんでいる人がいます。性的指向・性自認は多様なのです。レインボーリボンは、こうした差別をなくし、すべての人が自分らしく生きられる社会を願う意思の表示です。

「人権のまち竹原」市民研究集会

日時：9月27日（日）

13:30～15:00

場所：竹原市人権センター1階会議室

演題：「助けて！」と言えたなら

～地域で高齢者と家族の

人権をまもる～

講師：臨床心理士・公認心理師・

社会福祉士

社会福祉老人ホーム三滝苑

施設長 野村 妙子 さん

人権ふれあい講演会

日時：10月4日（日）

13:30～15:00

場所：吉名地域交流センター

演題：「国籍を超えて共に

理解しあうために」

講師：学校法人呉武田学園教員

アシュリ・サウザーさん

パネル展も同時開催します。

詳しくは別紙チラシをご覧ください。

困ったときは、一人で悩まないで相談してください

☆人権相談 差別・いじめ・いやがらせ等

・竹原市人権センター

☎22-7736

（月～金 午前8時30分～午後5時15分）

・人権擁護委員による相談 毎月第3水曜日 午前9時～12時

竹原市人権センター（予約不要）

☆DV相談 配偶者、恋人等からの暴力

・竹原市DV専門相談窓口（竹原市人権センター内）

☎22-7748（月～金 午前8時30分～午後5時15分）



緊急の場合は110番へ

9月行事・教室の予定

☆着付け教室

14日・28日

午後1時00分～

☆パソコン教室

1日・8日

午後7時30分～

☆カラオケ教室

毎週木曜日

午後1時30分～

☆はんこクラブ

毎週金曜日

午後1時30分～

☆健康相談（体力測定・栄養相談等）28日

午前9時00分～