

きらり四日市人

認知症の当事者や家族に寄り添う ボランティア「認知症フレンズ」



認知症の当事者や家族と、共に支え合いながら友達や仲間のように活動する「認知症フレンズ」。地域に認知症への理解の輪を広げ、「認知症フレンドリーなまちづくり」を目指そうと日々活動しています。メンバーの一人、高橋好美さんに、活動や助け合う社会の必要性などについてお聞きしました。

拠点施設で7つの班活動を実践

市が主催する「認知症サポーター養成講座」を修了し、認知症当事者らと一緒に歩むパートナーとして活動するボランティアが、「認知症フレンズ」です。令和6年3月末時点で49人が登録しています。

活動の拠点は、昨年6月に開所した介護予防等拠点施設「ステップ四日市」（日永東一丁目）です。具体的な活動は、畑で野菜や花を栽培す

る「園芸・畑班」、認知症カフェに参加したい、または参加している認知症フレンズ同士が情報交換する「認知症カフェ班」、認知症にフレンドリーなまちづくりを考える「まちづくり協議会」など7つあり、フレンズ自身の得意なこと、関心のあることを選んで班活動をしています。

笑顔と安心感を提供する喜び

私は、医療・介護の現場で働いていた経験の中で認知症の人と接することがあり、さまざまな課題を目の当たりにしました。「これからは介護の世界が大切」との思いに至り、現在、認知症フレンズの一員として活動しています。

園芸・畑班の活動では、育てた野菜を収穫したり一緒に調理して食べたりします。認知症当事者の皆さんが気持ちを表し、笑顔を見せてくれると、とてもうれしいし、お役に立ちたい気持ちが湧いてきます。安心感を提供することが大切なのだと、実感しています。

認知症になってもひとりぼっちじゃない

四日市には「ステップ四日市」という素晴らしい認知症支援の拠点があります。不安なことがあれば気軽に訪れてほしいです。たとえ認知症になっても、ひとりぼっちにはならないし、必ず誰かが助けてくれます。きっと居場所が見つかると思います。

さらに今後は、認知症の人やその家族のやりたいこと、助けてほしいことを、地域でお手伝いする仕組みも作っていこうと活動しています。それぞれの地域が認知症に優しいまちになることを願ってやみません。



「認知症フレンズ」の活動について語る
高橋さん



「ステップ四日市」の畑での
園芸活動



畑で収穫した野菜を使った試食会

8月放送のCTY-FM「よっかいち わいわい人探訪」でも紹介します。(放送時間は裏表紙へ)