

夜久野地域公民館だより8月号

第75号
2026年
8月発行

認知症になっても自分らしく生きる 新しい認知症観

について学びました。

認知症は、高齢者の約5人に1人が発症すると言われていた今日、認知症になっても自分らしく生活できる暮らしを、みんなで考え支えあっていけるよう、一昨年「認知症基本法」が制定されました。

その「新しい認知症観」について学ぶ講演会を開催しました。参加希望者が多数のため、会場をホールに変更してじっくりお話をうかがいました。

6月6日(土) 共に幸せを生きる まちづくり人権講演会

75歳のときに認知症の診断を受けられた、京都市の鈴木貴美江さんとそのご家族と支援にあたっておられる職員さんに登壇いただき、お話を伺いました。

鈴木貴美江さんが地元の認知症カフェのお手伝いをしながら、生きがいをもって生活されている様子や“人と人とのつながり”などから、多くのことを学びました。



参加者の感想

- ・認知症を特別視するのではなく、共に生きるという新しい認知症観についてよくわかりました。
- ・認知症を認めながらも普段通りに接していく大切さを感じた。思いやりの気持ちを忘れずに。
- ・認知症を非日常として捉えるのではなく、日常として捉え、明るく楽しく接していくことが大切だと感じました。鈴木さんが何でも前向きに取り組まれる姿勢に感動しました。
- ・鈴木さんの「認知症は怖くないですよ。」最高の言葉でした。

発行：夜久野地域公民館

〒629-1304 福知山市夜久野町額田19番地の2 (電話) 37-1188

5月、6月の講座風景

おうちとカラダをととのえる 整理収納

5/19(火)



整理収納することは、モノ・ほこり・湿気による健康被害や、脳疲労のリスクを抑える効果があるそうです。

必要・不必要の判断をして、不必要なモノを取り除く「整理」の作業と、その後の「収納」のノウハウを具体的に学びました。



アロマワックスバー

6/2(火)



アロマオイルと蜜ろうを使って、香りの飾り物を作りました。

アロマオイルは、材料となる植物によって、殺菌・防虫・リラックスなどの効果がそれぞれあります。

参加者は、好みの香りとドライフラワーを選んで、素敵な飾り物に仕上げました。



ふるさと講座夜久野学 梵鐘

6/17(水)

板生の瑞林寺を会場に、大きな釣り鐘である「梵鐘」について、学びました。

梵鐘に刻まれている文字を読み解くことや、戦時下での供出から梵鐘を守られた歴史を知り、地域の人々の願いに触れることができました。



お知らせ

ふれあい
いきいきフェスタ
(夜久野公民館まつり)

今年は、10月31日(土)・11月1日(日)です！

詳しくは、次号の「公民館だより」でお知らせします！