



認知症が気になった時は

もの忘れチェック会	
内容	簡単な質問票で認知症の疑いがあるかの確認や、認知症予防の講話をします。受診が必要な方には、医療機関への紹介状をお渡しします。 国立精神・神経医療研究センター病院との共催です。
対象	もの忘れが気になる方、 認知症の診断を受けていない40歳以上の方
実施予定	① 4月23日(火) 午前10時～正午 小川公民館 ② 5月28日(火) 午前10時～正午 中央公民館 ③ 6月25日(火) 午前10時～正午 美園地域センター ④ 7月23日(火) 午前10時～正午 津田公民館 ⑤ 9月24日(火) 午前10時～正午 天神地域センター ⑥ 10月22日(火) 午前10時～正午 上水新町地域センター ⑦ 11月19日(火) 午前10時～正午 福祉会館 ⑧ 12月24日(火) 午前10時～正午 上水南公民館 ⑨ 1月28日(火) 午前10時～正午 特別養護老人ホーム 小川ホーム ⑩ 2月25日(火) 午前10時～正午 特別養護老人ホーム 小平健成苑
申込み	近くなりましたら市報等でお知らせします。 (各回定員あり)

医師によるもの忘れ相談会	
内容	国立精神・神経医療研究センター病院の医師にもの忘れの相談ができます。
対象	もの忘れなどの症状があり、認知症の心配がある方、 またはその家族等
実施予定	① 5月14日(火) 午後 特別養護老人ホーム 小平健成苑 ② 7月9日(火) 午後 小川公民館 ③ 9月10日(火) 午後 福祉会館 ④ 11月19日(火) 午後 特別養護老人ホーム 小川ホーム ⑤ 3月11日(火) 午後 なかまちテラス
申込み	近くなりましたら市報等でお知らせします。 (各回定員4人)



もの忘れ相談医	
内容	もの忘れ相談医では、かかりつけ医ではなくても認知症の相談を受け付け、必要時に認知症の診断ができる医療機関を紹介します。
医療機関	こだいら認知症ガイドブックや高齢者のしおり、ホームページなどをご覧ください。 ※ かかりつけ医がいる場合は、まずかかりつけ医にご相談ください。

認知症の方を支援する地域づくり



認知症サポーター養成講座	
内容	認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を見守る応援者です。認知症についての基本的な知識や関わり方を学ぶ1回90分程度の講座です。 ※ 2人以上の集まりへの出張講座も行っています。 出張講座は、オンラインでの講座も可能です。
対象	市内在住・在勤・在学の方
実施予定	① 5月23日(木) 午後 特別養護老人ホーム 小川ホーム ② 7月15日(月祝日) 午前 美園地域センター ③ 9月20日(金) 午後 中央公民館 ④ 11月18日(月) 午後 小川町1丁目地域センター ⑤ 1月17日(金) 午前 特別養護老人ホーム 小平健成苑 ⑥ 3月10日(月) 午後 福祉会館
	※ 上記以外にも、適宜開催します。 詳しくはお問合せください。
申込み	近くなりましたら市報等でお知らせします。(各回定員あり)



認知症支援リーダー養成講座	
内容	認知症の方とその家族の方が安心して暮らしていけるよう活動します。認知症カフェの企画やお手伝い、認知症サポーター養成講座の実施等を行っています。 内容は、認知症の方への接し方、認知症の方や家族の気持ちの理解、傾聴について等の6日間の講座です。
対象	認知症サポーター養成講座を受講した方で、地域で認知症の方と家族を支えるための活動ができる方(年齢不問) 原則、全日参加できる方が対象です。
実施予定	7月 9日(火) 23日(火) 8月 6日(火) 27日(火) 9月 3日(火) 17日(火)
	【全6日間】の講座です。 時間：午後2時～4時 場所：福祉会館 小ホール (8月27日のみ中央公民館)
申込み	近くなりましたら市報等でお知らせします。(定員30人)

こだいら認知症週間

11月18日(月)～22日(金)はこだいら認知症週間です。

認知症の普及啓発のため、認知症に関する様々な事業や取り組みを行います。詳しくは、近くなりましたら市報等でお知らせします。

- 11月22日(金) 認知症声かけ模擬訓練(予定)
- 11月30日(土) 映画上映会(予定)



【問合せ】 小平市高齢者支援課
電話 042-346-9539
FAX 042-346-9498
メール koreishashien@city.kodaira.lg.jp

認知症の方や家族の集う場所・講座

オレンジカフェ		地域包括支援センター名	原則実施日（※祝日等により変更あり） 会場	内容
内容	地域で暮らす認知症の方やそのご家族、地域住民の方が集う場所です。詳しい日程や内容については、各地域包括支援センターへご確認ください。	けやきの郷	毎月第4木曜日・午後 上水新町地域センター 和室	談話、体操、手作業、レクリエーション、相談など ※ ご家族からの相談にも対応しています。 ぜひ、一緒にお越しください。
対象	(1) もの忘れ等認知症の症状がある本人 または家族 (2) 認知症に関心がある方	小川ホーム	毎月第1火曜日・午後 特別養護老人ホーム 小川ホーム	
場所	市内に16か所あります。右記は地域包括支援センター主催の5か所です。	中央センター	毎月第3水曜日・午後 中央公民館 視聴覚室	
費用	1回あたり 無料 もしくは 100円 ※ 場所によって異なります	多摩済生ケアセンター	毎月第1木曜日・午後 美園地域センター第1・2集会室	
		小平健成苑	毎月第2金曜日・午後 鈴木公民館 学習室2	

認知症本人交流会	
内容	認知症になって、不安に感じている方は一人ではありません。思っていること、伝えたいことを、みんなで話してみませんか。本人同士で安心して話し合える場所です。
対象	認知症の症状（もの忘れなど）がある方 ※ 家族も一緒に参加できます。
実施予定	① 5月16日（木） ④ 11月21日（木） ② 7月18日（木） ⑤ 1月16日（木） ③ 9月19日（木） ⑥ 3月13日（木） 時間：午後1時30分～3時 場所：中央公民館 学習室4
申込み	地域包括支援センター中央センターへ

びあ・オレンジ健成苑(若年性認知症の方の集いの場)	
内容	若年性認知症のご本人・家族がおしゃべりをしたり悩みを打ち明け合ったりする交流の場です。(本人・家族の交流会)
対象	若年性認知症の本人・家族
実施予定	偶数月の第1土曜日 午前10時～11時 場所：特別養護老人ホーム小平健成苑 多目的ホール
申込み	地域包括支援センター小平健成苑へ

認知症家族介護講座	
内容	家族介護者同士が交流しながら、認知症の基礎知識、上手な接し方、ストレスとうまく付き合うための考え方（認知行動療法）を4日間で学びます。同じ内容で年2コース実施します。
対象	認知症の家族を介護する方
実施予定	① 5月13、6月10日、7月1日・22日 の月曜日 午前10時30分～午後0時30分 ② 11月6・27日、12月11日・16日 の水曜日 （12月16日のみ月曜日） 午後1時30分～3時30分（12月16日のみ午前） 場所：健康福祉事務センター第3・4会議室
申込み	近くなりましたら市報等でお知らせします。(各回定員10人)

認知症介護者交流会	
内容	認知症の方の介護を行っている介護者同士が語り合い、交流する場です。聞いてみたいことや悩んでいることなど話してみませんか。
対象	認知症の家族を介護している方
実施予定	<地域包括支援センター中央センター主催> ① 4月15日（月） ④ 10月28日（月） ② 6月24日（月） ⑤ 12月16日（月） ③ 7月22日（月） ⑥ 2月10日（月） 時間：午前10時30分～正午 場所：健康福祉事務センター 第3・4会議室 <地域包括支援センター小平健成苑主催> 毎月 毎月第4水曜日 午後2時～3時 場所：特別養護老人ホーム小平健成苑 多目的ホール
申込み	主催の地域包括支援センターへ

※ 認知症家族介護講演会（年2回）については、詳細が決まりましたら市報等でお知らせします。

小平市地域包括支援センター（高齢者あんしん相談窓口）一覧表

相談受付時間 月～金 8:30～17:15 土 8:30～17:15（けやきの郷は9:00～17:00）

地域包括支援センターは市が設置している高齢者の総合相談窓口です。

認知症に関する相談（受診、対応方法、介護保険サービスの利用など）も受け付けています。

名称	電話番号	担当地域
小平市地域包括支援センター けやきの郷	042-349-2321	栄町1～3丁目、中島町、小川町1丁目、たかの台、津田町1丁目 上水新町1～3丁目、上水本町1丁目
小平市地域包括支援センター 小川ホーム	042-347-6033	小川西町1～5丁目、小川東町1～5丁目、津田町2～3丁目 学園西町1～3丁目、上水本町2～6丁目
小平市地域包括支援センター 中央センター（基幹型）	042-345-0691	小川東町、小川町2丁目、学園東町1丁目
小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター	042-349-2123	美園町1～3丁目、大沼町1～7丁目、仲町 学園東町2～3丁目、学園東町、喜平町1～3丁目、上水南町1～4丁目
小平市地域包括支援センター 小平健成苑	042-451-8813	花小金井1～8丁目、天神町1～4丁目、鈴木町1～2丁目 花小金井南町1～3丁目、回田町、御幸町