

# えひめ 認知症希望大使 たかはし ひろこ 高橋 弘子さん



## 次に続く人へのメッセージ

認知症のご本人に会って、よく話を聴くことが大切だと思います。



### 日々、普通に暮らしているだけ…



デイサービスを利用しています。利用者の方のお話を聞くのが私の役割！

### 夫婦で陶芸体験



### 自宅の庭であまなつのジャム作り



2か月に1回、認知症カフェ「あまなつカフェ」で地域の方と交流しています。

陶芸体験をしたり、自宅でジャム作りなどをしました。

### 大使としての活動

#### 【きっかけ】

地域包括支援センターからの推薦。包括主催の本人ミーティングに参加され、とても明るく、誰とでも話することができ、聞き上手。みんなに好かれる人柄。場の空気を楽しむことができる。認知症になっても前向きに役割を持って生活されている姿を発信してほしいと思った。(推薦者から)



令和4年11月14日に開催した「認知症にやさしい地域づくり講演会」パートナーである夫とともにパネルディスカッションに参加



新聞記者と名刺交換

愛媛新聞の取材：「人・ひと・人」のコーナーで紹介される



夫と地区の認知症サポーター

# えひめ 認知症希望大使 みやわき まさる 宮脇 勝さん



## 次に続く人へのメッセージ

自分自身の気持ちや思いを周囲に伝えていこう！認知症になっても、自宅にこもらずに外にでよう！



### 日々の暮らし



・平日は就労Bとデイサービスに通っています。就労Bでは主に畑仕事や海産物の下処理、清掃業務を行います。大変ですが、やりがいがあるのは畑仕事です。夏は暑く、冬は寒いですが、自然を感じる作業は楽しいです。また、手塩にかけた農作物が育っていくのが嬉しいです。



・就労Bやデイサービスのスタッフや利用者さんとの交流が楽しいです。いい人ばかりなので、人との繋がりがあって自分自身が元気でいられます。



・週末は趣味であるサイクリングに出かけます。最近では、日本最古の湯で知られる道後温泉周辺の散策が楽しみの一つです。

### 大使としての活動

#### 【きっかけ】

認知症になって、日々の暮らしに制限を受けたり我慢を強いられる状況があることを身をもって感じた。認知症になっても、辛いことばかりではなく、楽しいこともある！ということを実体験を通して同じ境遇の方に伝えたいと思った。「みんな外に出て楽しもうよ！」と伝えたい。

#### 認知症カフェにて



- ・若年性認知症支援コーディネーター主催の本人・家族交流会に毎回参加。主に本人同士の交流会の場ではムードメーカーとして活躍しています。
- ・地域の認知症カフェや包括支援センターからの依頼で日々の想いを語っています。
- ・愛媛県認知症施策推進会議ワーキンググループ構成員として意見を発信しています。

認知症になったことで、就労B・デイサービス・ケアマネ・若年性認知症CN・交流会で知り合った仲間・地域の包括の方々などたくさんの出会いがあり、人と人との繋がりが自分自身を元気にしていくと思っています。