

## 軽度の認知機能低下のある方 対象

# 本人のつどい

【令和4年度】



「本人のつどい」とは、軽度の認知機能低下のある方を対象とした、ご本人同士の交流の場です。思っていることを気兼ねなく話せる仲間と出会うことで人との交流が楽しみになり、閉じこもり予防にもつながります。

参加をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

日程	時間・会場
9月5日（月）	<p><b>時間：13：15～14：30</b> （受付開始は13：00から）</p> <p><b>会場：介護予防センター</b> （八戸市総合保健センター2階）</p> <p>※日にちは、状況により変更になる場合もありますので、広報はちのへをご覧ください。</p>
10月3日（月）	
12月5日（月）	
令和5年 1月16日（月）	
3月6日（月）	

※ 11月、2月は認知症カフェ「はちのへ」を開催予定です。

参加に関する詳細については、裏面もご確認ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じて開催する予定ですが、感染状況により休止となる場合がありますので、ご了承ください。

### 【申込み・問合せ先】

介護予防センター ☎ 0178-38-0726

〒031-0011 八戸市田向三丁目6番1号 八戸市総合保健センター2階  
月～金曜日 8時15分～17時（祝日・年末年始は除く）

対象者：八戸圏域(※)にお住まいで、次のすべてに該当する方

- ・要介護・要支援の認定を受けていない方、または総合事業を利用していない方
- ・「軽度の認知症」「軽度認知機能障害(MCI)」の方で、仲間と交流したい方
- ・公共交通機関等の利用により、自分で来所できる方

※八戸圏域：八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町

参加費：無料

持ち物：筆記用具、めがね(必要な方)

その他：本人のつどいの参加は登録制のため、事前に面談等を行いますので、お問い合わせください。

#### ○ 軽度認知機能障害(MCI:mild cognitive impairment)とは

- ・ 認知症の前段階で、軽い記憶障害などがあっても、基本的に日常生活は送れる状態です。
- ・ この段階で適切に対処できれば、認知症の予防や認知症の発症を遅らせることができるといわれています。



#### 当日の流れ

- 13:15 ~ 会場準備 (仲間と一緒に)  
はじまりの挨拶  
自己紹介とミニレクリエーション  
みんなで交流タイム(情報交換)
- 14:30 ~ おわりの挨拶  
後片付け (仲間と一緒に)