

まちだ・ほほえみ街道

Aタイプ 「まだ いける! 私の人生。」

日常生活を自立して続けられる方です。ご家族やご友人、地域の方々との関係、趣味やボランティアなど、今までどおり続けながら生活ができます。運動や食事、睡眠などの生活習慣を整え、必要なときには医師と相談しながら健康管理をすることで、現在の状態を長く維持することができます。

34 P23 近所の人に勧められて「あんしんキーホルダー」を知りました。

35 P23 もの忘れはひと事ではないので、サークル仲間と一緒に「認知症サポーター養成講座」を受講しました。

7 P21 シルバー人材センターで家事支援の手伝いを仲間とともに頑張っています。

26 P23 「あんしん相談室」に行ってみよう。

1 P21 ウォーキングの会は、月に一回。仲間と一緒に体力づくり。

1 P21 9 P21 今日横断歩道で旗振り!

5 P21 デイサービスも時々利用しています。これが今の楽しみです。

28 P23 困ったときには近所の人に相談をします。

6 P21 気の合う仲間とカフェでお茶をしています。ここはふれあいサロン、「認知症カフェ」なんだって!

11 P21 18 P22 最近もの忘れをすることもあるので、自分で選んだ病院に行って、そのあと一人で薬をもらいに行きました。

22 P22 デイサービスを利用したいから、介護保険の申請を相談しよう。

51 52 54 P24 生前整理を元気なうちに相談できてひと安心。

「あんしんキーホルダー」の登録のため、高齢者支援センターに行ってきました。

自分の趣味を続けています!

家族と旅行に行きました。計画もプランナーも私です!

地域のひと々と仲良く過ごせるって、嬉しいことなんだな。

住みなれたこの家で、いつまでも楽しく暮らしたいなあ。

ペットの世話は楽しいし、心が安らぐなあ。

シルバークラスを使ってバスに乗って外出できます。

息子夫婦が最近よく訪ねてくれます。ありがとうね。

一日の計画を立て行動することができます。今日は何をしようかな。

家事は何でもひととおりこなせます。頭と体の体操にもなりますね。

家族と買い物に出かけます。

★図の見方

サービスの種類(色分け・右記参照)

サービスの番号 掲載ページ

▶(1) 社会参加・仲間作り支援	▶(4) 服薬管理
▶(2) 役割支援	▶(6) 介護サービス調整支援
▶(3) 病院受診の支援	▶(7) 見守り支援
▶(10) 権利擁護のための支援	

街道はBタイプにつづく→

まちだ・ほほえみ街道