

【坂】上がりの街・西部

西部市民センターだより

発行 青森市西部市民センター
〒038-0042 青森市新城字平岡 163-22
TEL 017-788-2491
FAX 017-788-2495

講座レポート

家族が認知症になったら

始める手続き (10/30)

10月30日に「家族が認知症になったら始める手続き」の講座を開催しました。講師は、地域包括支援センターすずかけ・社会福祉士の米澤友美さんと寺坂美貴さんです。認知症の症状としては、「直前のことを忘れる。時間・場所・人物が分からなくなる。」などがあげられますが、他の病気や薬の影響で認知症のような症状があらわれることもあるので、早期発見、早期受診・診断、早期治療が大事であり、早期受診によって、「症状を軽くする。トラブルを減らす。その方らしく過ごせる時間を長くする。」ことができるとのことでした。自分や家族の人が「最近、何かおかしい」「今までとは違う部分が増えた」「認知症かな?」と感じたら、主な相談先は、地域包括支援センターやかかりつけ医となりますが、「地域包括支援センター」を訪ねて『相談』すると、その後の介護保険サービス利用についても、合わせて聞くことができます。まずは、各地域包括支援センターが年4回から12回ほど開催している「認知症カフェ」に参加するのはいかがでしょうか。今回の参加者からも、介護保険サービスにはどのような種類があるのか、介護保険サービスにかかる費用はどれくらいかかるのかなどの様々な質問が出されていました。包括支援センターすずかけは西滝、里見、三内、岩渡、新城平岡、石江、三好の地区を担当しています。ぜひ、ご相談を。



地域包括支援センターすずかけ
寺坂講師（左）と米澤講師（右）

令和7年度

青森市民大学新入生募集！



青森市民大学は、年齢・性別を問わず、学びたい方が参加できる大学です！！

これからの人生をより充実したものにするために、実生活の中で役に立つ様々な知識や、自分たちが住んでいるまちについて、仲間と共に楽しく学んでみませんか。

【募集対象】市内在住の方

(過去に寿大学、女性大学を卒業した方を除く)

※再入学はできません。

【修学年限】大学4年 大学院2年

◎受講料無料！あなたの知りたい、学びたいを応援します。

※詳細は、市民センター備付の新入生募集案内、または3月号の「広報あおもり」をご覧ください。

問合せ先：最寄りの市民センターまたは中央市民センターへお問い合わせください。



「レクレーションで生活を楽しく」

市民センターには市民の皆様の生涯学習を豊かにする情報がいっぱい!! 今年度も市民の皆様に様々な講座を提供できました

中央市民センター



マシュー先生の楽しい英会話教室～イベントで役立つ英会話編～
(12/18, 12/25)

東部市民センター



パルーン教室「Xmas ツリー作り」(12/21)

戸山市民センター



冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」(12/7)

横内市民センター



郷土のおやつ「笹餅作り」
(9/16)

大野市民センター



東洋医学について学ぼう
(11/26)

荒川市民センター



夏休み子ども工作教室～現代アート「光のボックス」を作ろう!～ (7/29)

古川市民センター



シニア向け“体験型”おかたづけ講座 (6/8)

沖館市民センター



丸勝水産ほたて工場見学～青森ほたてってこんなにすごい!～ (7/20)

油川市民センター



お家時間を楽しむ
コーヒー教室 (10/9)

西部市民センター



北洋ガラスに津軽びいどろの工場見学 (10/5)

北部市民センター



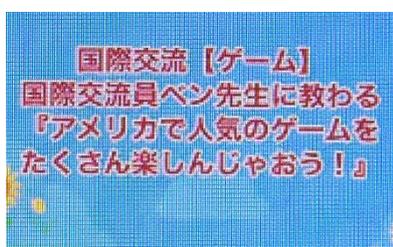
青森県食肉組合コラボ企画「親子で食育・料理に挑戦!」(12/14)

◇青森市教育委員会公式 YouTube チャンネル

「あおもりのまなびちゃんねる」にて中央市民センタープラネタリウムに関する情報をお届けする「プラナビ」や、中央市民センターで開催している「市民向け講座」「キッズスクール」の動画を配信中!



プラナビ



キッズスクール

QRコードの読み取りでチャンネルのページに移動できますよ!



URL: https://www.youtube.com/channel/UCP7YKP-1qiqM1-NdZ_RTzQ

編集後記

センターだよりを年4回発行し、各号とも発行時期に合わせた紙面づくりに努めてきました。今後も皆様の学びと生きがいづくりをしっかりと支援できるよう、生涯学習の情報提供等をしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進員室
TEL 017-734-0164 (内線 36)
西部市民センター担当: 田中、奈良原