

# きしくまちづくり 新聞



1

## \* 特集

### 「知ってる？認知症サポーター！」

☆～認知症になっても安心して社会で暮らしていくために  
地域みんなができること～ …… (詳しくは中面で)

#### INDEX

- 1 表紙
- 2 特集  
「知ってる？認知症サポーター！」
- 3 あれこれコーナー  
「空き家バンク情報」
- 4 みんなのページ  
～地域のなんでも掲示板～

◆**岐宿町の人口 (8月末現在)**  
 ※ ( ) はH30.6月比  
 男性：1,526人 (±0) <平均年齢51.7歳  
 女性：1,741人 (-6) <平均年齢57.6歳  
 合計：3,267人 (-6) <平均年齢54.8歳  
 世帯数：1,713世帯 (+7)  
 高齢化率：41.20% (-0.14)  
 \* 高齢化率とは・・・  
65歳以上の高齢者人口  
総人口に占める割合のこと。

世帯数は7軒も  
増えているが人  
口は6人減って  
いる・・・喜ぶべ  
きか悲しむべき  
か・・・



●支援員のちょこっとコラム●  
 今回は「大葉 (青ジソ)」です！

中国が原産で日本でも平安時代以前から栽培されていた大葉!! (青ジソ)  
 大葉の栄養・効能はこの4つ!

#### ①抗酸化作用

抗酸化作用というのは、体の中にできた老化や病気の原因となる”活性酸素”を除去する働きのことです。  
 大葉には、この抗酸化作用のあるβ-カロテンがたっぷり含まれています。野菜の中でもピカイチ!

#### ②食欲増進

大葉の独特の香りってありますよね。この香りは、「シソアルデヒド」と呼ばれる香り成分なんだそうです。  
 それが消化酵素の分泌を促して、食欲を増進させて胃の調子を整えてくれます。

#### ③食中毒予防

同じく、シソアルデヒドには、強い防腐作用・殺菌効果があります。  
 よく、お刺身のつまとして大葉が使われていたりしますが、この効果があるからなんですね!  
 ただの色合い的な飾りとしてでなく、ちゃんと食べ物に傷みにくくなるような働きがあるんです。

#### ④老化予防

大葉にはα-リノレン酸という脂肪酸が含まれています。  
 このα-リノレン酸は、体の中に入るとEPA (エイコサペンタエン酸) に変わります。  
 EPA (エイコサペンタエン酸) とは、いわし・さば・あじなどの青魚に含まれる脂肪酸。  
炎症を抑える、動脈硬化を予防する、中性脂肪を下げるなどの働きがあります。  
 炎症を抑えることで、アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー症状も緩和される効果があるんです。



一度植えると、  
食べるのが追い  
付かない程どん  
どん広がるシ  
ソ! 健康維持の  
ために毎日食べ  
ましょう♪



# ＊特集「知ってる？認知症サポーター！」

～認知症になっても安心して社会で暮らしていくために地域みんなができること～

## ●認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かい目で見守る「応援者」です。特別な「なにか」をする人ではありません。そして誰でもなることができます！

◎認知症がどんな病気なのか、どうしたらサポーターになれるのか講座内容を抜粋してお伝えします。



2

\*五島市のサポーター数  
H30.9.10現在、**2,430名!**



## ◆認知症ってどういう病気なの？

●色々な原因で脳の細胞が死んでしまい、脳の機能が低下し様々な障害が起こり、日常生活に支障が起こるようになった状態が、およそ6か月以上続いている状態のこと。症状としては記憶障害、見当識障害、理解・判断力の障害、実行機能障害のいずれか、もしくは全てが必ず現れます。これらを総称してを**中核症状**と言います。

●この中核症状から起こされる**2次障害を行動・心理症状(BPSD)**と言うのですが、

例えば・

- ・元気がなく、引込み思案になる
- ・これまでテキパキできた作業ができなくなる
- ・将来の望みを失って、うつ状態に・
- ・トイレの場所が分からなくなる・
- ・尿意、便意を感じにくくなり気づかず失敗してしまう
- ・ものどられ妄想(自尊心が強く忘れたことが受け入れられない)
- ・徘徊(本人には明確な動機がある)



でもこれは**全員に現れるわけではない**そうで、現れる人には**心的要因**や**人間関係(主に介護者)**など様々な要因が作用していて、**周りにいる人の対応**が大きく関係しているんだそうです。

## ◆五島市にはどれくらいの認知症患者がいるの？

●五島市の総人口/37,131人 <30年4月現在>  
65歳以上の人口/14,293人  
(のうち認知症と診断されている人の数/およそ2,000人)  
\*介護申請した高齢者で、要支援・要介護と認定された方々の中で認知症の診断がついている方のみ。  
高齢化率/38.49%



### ／必見！

●認知症の人は・

- ・**分からなくなったわけではない**
- ・**人格は最後まで残る**
- ・**記憶がなくなるのは本人が気づいている**

など、客観的に自分を見ることが出来ているため、困った行動とみなされがちな**(BPSD)**は、実際は本人が環境や状況に対して適用しようとするものうまくいかない状態なんです。(本人が自分なりになんとかその状況を乗り越えようとする対処行動なんです！)

「ゴミの分別方法が分からない・」  
「また失敗して家族に迷惑をかけてしまう・」  
など、今までできていたことができない  
ジレンマと戦っているんです！

病院に行っておらず、**認知症と診断されていない人も入れる**とかかなりの数になるのでは？

最近、  
なんだかへん  
なかよ～

## ◆認知症サポーターにはどうしたらなるの？

5名以上集まれば無料で開催してくれる**五島市の出前講座(認知症サポーター養成講座)**を受講すると認知症サポーターとなり、目印の「オレンジリング」を受け取ることが出来ます。(今年5月には岐宿中学校でも講座が行われ3年生がサポーターとなりました)

出前講座は文字通り出前(どこにでも出張)してくれます！

認知症になる疾患、症状、対応、家族の気持ちなど全般的に広く知ることが出来ます。\*出前講座には他に**認知症予防クラス**もあります。

\*お申込みお問い合わせは・  
五島市役所長寿介護課/電話72-6194(担当:濱里・田代)  
または岐宿支所/82-1113窓口班まで！

## ◆どういう風に対応したらいいの？

- ・まずは見守る
- ・余裕をもって対応する
- ・声をかける時は一人で
- ・後ろから声をかけない
- ・相手に目線を合わせやさしい口調で
- ・穏やかにはっきりした滑舌で
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



### ／おさらい！

家族だけでなく、地域みんなが認知症を理解し、怒ったりせかしたりせず、うまくできるようなほんの少し手助けしてあげることが、症状を軽くしたり、進行を遅らせることになり、介護する方やご家族の負担の軽減にも繋がるんですね。



## ／家族の会へ行ってみませんか？

### ◆認知症のご家族を持つ方へ・

そうは言ってもなかなか広い心を持って対応するのは難しいですね。

そんな時は認知症家族のためのほっとできるしゃべり場「**五島おれんじの会**」へ出かけてみませんか？毎月第3金曜日午後1時半から3時、勤労福祉センターで行われています。事前申込みも、名前を名乗る必要もなく、参加費も無料です。同じ境遇にある仲間だから話せること、聞けること・**ひとりで思い悩まず一息つきに行ってみませんか？**

\*お問い合わせは五島市役所長寿介護課内「五島市地域包括支援センター」0959-72-6194まで。

## ◆もし家族が(自分が)認知症かも？と感じたら・

認知症とひと口に言っても中には治るものや一時的な場合もあります。**まずは高齢者の相談窓口にご相談ください!!**

五島には3名の認知症サポート医がいます。

また五島中央病院には「物忘れ外来」もあります。

そういった医療機関にお繋ぎしたり、受診が不安な方には同行等のご相談にもなります。症状の軽いうちにお気軽にご相談ください！

高齢者の相談窓口お問い合わせ/五島市役所長寿介護課内「五島市地域包括支援センター」0959-72-6194





# あれこれコーナー



今回は「空き家バンク」の情報です！

空き家バンク制度については、五島市の広報誌やHP、またこの新聞でも毎回お知らせしていますので皆さんご存知だとは思いますが、世界遺産登録の追い風も受け、今五島市への移住者が続々と増えています！

それにともない空き家もどんどん必要になってきています。

空き家バンクに登録するのは面倒！とお考えの方も多いと思いますが、家は人が住まないとどんどん傷んでいき、危険空き家となってしまいます。これを機にぜひ登録をご検討ください！

3

移住者さんが増えています！



## 貸せる空き家・売れる空き家はありませんか？

～休眠中の空き家を「空き家バンク」に登録して岐宿の人口を増やそう～

岐宿町の空き家バンク物件登録件数は累計で15軒、うち成約実績は賃貸4軒、売却3軒

岐宿町に移住した人の数26人！（五島市全体では345人）

（福江地区、富江地区に次いで3番目）

平成27年度～平成30年8月まで

### ◆登録を迷っている方へ・・・

「思い出が詰まった家だから・・・」

「ものがいっぱい置いたままだし・・・」

こんな思いで、躊躇されてる方も多いと思います。

でも家は人が住まなくなるとどんどん劣化して行きますよ。

岐宿町の人口が増え、家も喜ぶなんて一石二鳥じゃないですか？※空き家バンクを利用して移住してきた方には、町内会への加入や地域行事への参加をお願いしています。

誰かに住んでほしいなあ・・・賑やかだったころがなつかしい・・・

昔みたいに賑やかな家になってうれしい！



### ◆空き家バンク登録から物件交渉までの流れ

#### ①賃貸、売買物件の登録

登録希望者は、物件登録申込書、物件登録カードへ必要事項を記入し空き家にかかる所有権等を確認できる書類を添付のうえ、市役所地域協働課(移住定住促進係)へ提出します。

#### ②現地調査

市の担当者が、現地調査を行い、空き家の状態を確認します。(内部の写真撮影、間取り図の作成を行います)

#### ③空き家バンク情報提供

調査後、市のホームページ及び窓口で情報提供を行います。(空き家の所在地、写真、間取り等)

#### ④現地見学

利用者からの要望により、空き家内部の見学を行います。

#### ⑤物件交渉

物件交渉の申込みがあった場合、個人間または市内不動産業者の仲介のもと、交渉となります。

※売買の場合は空き家所有者にも手数料が発生します。

※ご近所の空き家所有者情報もお待ちしています。



### ◆借りる人でも貸す人でも利用できるリフォーム補助金を活用しませんか？



貸してもいいけど古い、中に荷物がいっぱいなのよ～私だけじゃ片付けるの無理だし、想像しただけで嫌だわ～



#### ●対象物件

・住居を目的に建築された戸建て住宅であって、五島市空き家バンクへ登録されたもの。

#### ●対象者

(3親等以内の親族間における賃借契約及び購入は対象外)

#### ①UIターン者

・転入日から1年を経過していない者  
・これから転入しようとする者で、本補助金の実績報告書を提出する日までに転入する者  
・本補助金の交付を受けてから5年以上、五島市へ居住しようとする者

#### ②空き家の所有者で

・UIターン者に空き家を賃借しようとする者、または賃借した日から1年を経過していない者(売却する場合は対象外)  
・補助金の交付を受けてから5年以上空き家バンク物件登録する者

#### ●対象工事

・台所、浴室、便所、洗面所、内装、屋根、外壁、設備等の改修  
・不要物の撤去及び運搬

#### ●補助額(予算がなくなり次第、終了します)

・補助対象経費の2分の1以内の額、上限100万円

※工事等に要する経費が10万円未満の場合を除く。

※補助金の交付は、空き家1棟につき、1回限りとなります。



◎詳しい内容は五島市HP「まるごと」に掲載しています(空き家バンク制度のバナーからお進み下さい)  
今現在の登録物件も見ることができますよ。

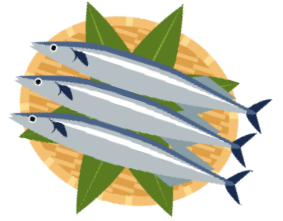
登録に関するお問い合わせやご相談は支援員泉井までお気軽に！





# ●みんなのページ●

## ～地域のなんでも掲示板～



食欲の秋ですね♪

4

### ●間違いがありました！



みなさん、岐宿町パンフレットはご覧になっていただけたでしょうか？全世帯に配布後、「朝日観音と夕日観音の場所が反対になっているよ！」と教えてくださった方がいました。

あと「団助山」の説明文中の年号が明和を明治と間違えて表記していることも後で気づきました。申し訳ありません。

今後も内容を更新しながら正しい内容の最新版を作っていくたいと思っていますので、間違いや気になることなどありましたら遠慮なく教えてください！

まだ在庫がありますので、「遠くにいる子供に送りたい」「今度同窓会があるので皆に配りたい」など、必要な際はご遠慮なく岐宿支所泉井まで！



### ●質問の答え&教えてほしいこと！

以前岐宿町パンフレットの作成にあたり、皆さんに情報を書き込んでいただけるよう支所玄関に白紙の地図を設置していた時にこのような書き込みがありました。

色々聞いてみたのですが①③ははっきりしたことが分かりませんでした。どなたかご存知の方がいたら教えてください！！

①城岳には鬼の足跡が残った石があります。防空壕もあってコウモリがいます。

②洗川と樽角川の合流地点にあるオチドの滝は夫婦滝になっていて見事です。

②の答え  
場所確認に行きましたらお知らせします！

③朝日観音、夕日観音、行ったことないのですが、「対」なのでしょうか？由来とか知りたいです。

④移動スーパーはどこに停まりますか？

### ④の答え

全世帯にお配りした岐宿町パンフレットのマップに「移動販売」の印を付けていますのでご確認ください。

(業者名、時間等はだいたい把握していますので、岐宿支所泉井までお電話下さればお伝えすることが出来ます)

### ●「ジオサイト写真コーナー」設置予定です●

前回の新聞(第6号)にてジオパークの記事を書きましたが、10月～11月の間に岐宿支所玄関の一角に

「ジオサイト写真コーナー」を設けたいと思っています。

岐宿支所に来られた際にはぜひのぞいてみて下さいね～



### ●里親やりませんか？(五島南高等学校より)

一人ひとりの生徒を大切に、農業・漁業体験や地域の祭りなどに参加し、温かい地域の方々とふれあうことで「社会性」や「生きる力」を育むことを目的とした「人間力をUP↑する！夢トライコース」の受入が今年度4月からスタートし(6名受入れ)早や6か月。

すでに来年度の受け入れの準備も始まっています。

里親は大変だとは思いますが、やりがいがあると思います。

里親になってもいいよという方、または説明だけでも聞いてみたいという方、まずはご一報下さい。



### ●イベントのお知らせ●

@地域交流大運動会/川原保育園 ◆日程：10月6日(土)

@五島市岐宿町体育祭 ◆日程：10月7日(日)



@第7回 魚津ヶ崎コスモスまつり ◆日程：10月14日(日)

@秋まつり/白百合愛児園 ◆日程：10月20(土)

@第5回魚津ヶ崎公園  
グラウンド・ゴルフ大会 ◆日程：10月20(土)

@五島市岐宿文化祭 ◆日程：11月3(土)4日(日)



### ●新聞に載せて欲しいことはありませんか？

いいませんか？コーナーや探し物、募集など、この新聞を利用して岐宿住民に知らせたいこと、また特集ページやシリーズ「岐宿町ってどんなまち？」で取り上げてほしい話題などありましたらご遠慮なく支援員(泉井)まで。

この新聞を通し、地域の皆さんを「つなぐ」お手伝いができたら嬉しいです。

### ●編集後記

皆さんこんにちは。岐宿支所、集落支援員の泉井です。前回の発行から2か月、朝晩がめっきり涼しく(時折寒く)なりました。もうすっかり秋ですね～

魚津ヶ崎のコスモスも、台風の被害を受けず順調に育っているようで、この新聞が届く頃はきれいなピンク色の花を咲かせている事と思います。

前回から全世帯への配布となりましたので、どうぞお時間のある時にゆっくりご覧になっていただき、ご意見感想もお寄せください。これからどんどん秋が深まります。朝晩と日中の気温差で体調を崩さないよう、健康管理に気を付けてくださいね。

次回の発行は12月を予定しています。

今回も読んでいただきありがとうございます。

文責：岐宿支所集落支援員

