

北島町地域包括支援センターだより

# なごみ

第20号

令和7年6月1日  
板野郡北島町中村字上地23-1  
TEL (088) 698-8951



令和7年度北島町認知症総合支援事業 一般講演会

## 認知症と共に生きる 糖尿病と認知症のお話

徳島県民に多い糖尿病。実は認知症とも無関係ではありません。  
糖尿病と認知症について一緒に学んでみませんか。

日程：令和7年6月22日(日) 時間：10時～正午頃

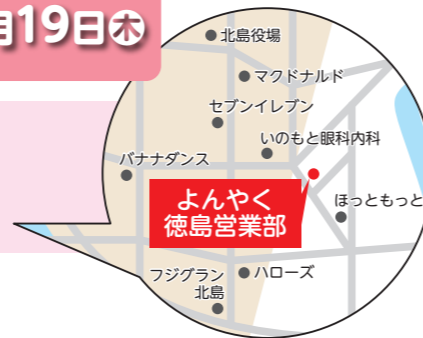
場所：株式会社よんやく（北島町鯛浜字中須4番地2）

参加費  
無料

定員 100名

※定員に空きがある場合、  
当日の参加も可能です  
※いただいた個人情報は  
講演会実施の目的以外  
には利用致しません

申込み〆切り  
令和7年  
6月19日(木)



第1部

### 『糖尿病と認知症』

～最近の糖尿病治療薬も含めて～

講師：いのもと眼科内科 内科担当 猪本 享司 先生

1980年3月に徳島大学医学部医学科卒業後、徳島大学医学部第1内科（現在の血液・内分泌代謝内科学講座）入局。  
1985年には共同研究者として九州大学理学部生体高分子学科へ国内留学。  
その後、徳島赤十字病院等へ勤務の後、1998年6月からのいのもと眼科内科に勤務。  
1986年に三好賞、2018年に徳島医学会賞を受賞。

第2部

### 『新たな認知症観と科学的予防の今を知る』

～認知症になっても住み続けられる北島町に～

講師：徳島大学大学院 医歯薬学研究部 地域医療福祉学分野

教授 白山 靖彦 先生

三重県行政において厚生労働省等とともに高次脳機能障害施策の発足と発展に寄与する傍ら、川崎医療福祉大学大学院で医療福祉学博士を取得し2005年に大学教員に転身し、現職。  
2017年に徳島県地域包括ケアシステム学会を立ち上げるなど、地域包括ケアシステムの深化・推進を図る一方で、厚生労働省審議会、県内行政の福祉計画策定委員などを歴任し、特に認知症関連では2024年度より徳島県認知症施策推進会議会長に就いている。



### プログラム

9:30～ 受付開始

10:00～ 開会

10:10～ 講演会

第1部『糖尿病と認知症』

～最近の糖尿病治療薬も含めて～

第2部『新たな認知症観と科学的予防の今を知る』

～認知症になっても  
住み続けられる北島町に～

12:00 閉会予定

### 参加申込み方法

①、②いずれかの方法でお申し込みください。

①お電話から【申込み先】北島町地域包括支援センター  
TEL：088-698-8951  
※氏名、電話番号、住所をお伺いします。

②二次元コードから



# いきいき100歳体操 開催中！

グループで映像をみながら行う30～45分の体操で、体力・筋力アップにつながります。

「生活にメリハリが出た」「体操の日以外もでかけようになった」とのお声をたくさんいただいています。

体操の場がどんどん増えています！新しく開催したい方もぜひご連絡ください。

## いきいき100歳体操一覧

		日時	場所
1	北村	毎週 (火)10:00～ (土)10:00～	北村西老人憩の家 (北村字西蛭子90)
2		毎週 (土)10:00～	北島北老人憩の家 (北村字吉町四反地35-163)
3		毎週 (日)9:30～	県営住宅集会所
4	鯛浜	第4 (月)10:00～ ※月2回 (土)9:30～ ※各月により異なる	鯛浜西老人憩の家 (鯛浜字西ノ須170-11)
5		毎週 (月)13:30～	北島南老人憩の家 (鯛浜字川久保171)
6		毎週 (金)13:30～	鯛浜出口老人憩の家 (鯛浜字かや41)
7	中村	毎週 (水)13:00～	栄通り老人憩の家 (中村字明神下2-2)
8		毎週 (水)10:00～	
9		毎週 (木)10:00～	光風台老人憩の家 (中村字岸ノ上1-189)
10	高房	毎週 (金)9:00～	
11		毎週 (木)13:30～	中村北老人憩の家 (中村字田処6-1)
12		毎週 (木)13:30～	中村東老人憩の家 (中村字東中須1-1)
13	太郎八須	毎週 (火)10:00～ (金)10:00～	東高房老人憩の家 (高房字東中道10-1)
14		毎週 (木)13:30～	西高房老人憩の家 (高房字居内52-1)
15	江尻	毎週 (土)16:00～ 第4 (水)10:00～	太郎八須東老人憩の家 (太郎八須字外開2-158)
16		毎週 (水)10:00～	太郎八須西老人憩の家 (北村字ハトノモト9-3)
17	新喜来	毎週 (火)10:00～	江尻東老人憩の家 (江尻字小分12-4, 12-6, 5-5)
18		第2・4 (金)13:30～	江尻防災施設 (江尻字宮ノ本32-1)
19		第1・2・3・4 (月)13:30～	グリーンタウン防災施設 (新喜来字下竿1-16)
20		毎週 (水)13:30～	老人福祉センター (新喜来字南古田88-1)

令和7年4月現在

参加してみたい  
新しく立ち上げたい等  
お問い合わせは

北島町社会福祉協議会 電話:088-698-8910 FAX:088-698-8921

北島町地域包括支援センター 電話:088-698-8951 FAX:088-697-0517

【共催】北島町 チームオレンジ 株式会社よんやく

【問合せ・申込み先】北島町地域包括支援センター TEL:088-698-8951

# 暮らしの保健室



代表 古川 誠二 さん



地域の方が気軽に集まり、健康や日常の困りごとを自由に相談できる場、『暮らしの保健室』。その始まりは、代表の古川誠二さんが、鹿児島大学看護学科の講演会で秋山正子さんに会ったこと。その時に触れたWHOの『健康』の定義、『健康とは、ただ病気がないとか弱っていないということではなく、身体も心も、社会の中で居心地よく満たされている状態のこと』という言葉だった。『社会の中で満たされた状態』、それは『自分らしく、社会とつながりながら安心して暮らせること』との理解。病気や介護問題は病院で対応可能だが、日常の小さな悩みやモヤモヤを気軽に話せる場は不足している現代社会。全国各地で開催されている『暮らしの保健室』の活動が社会の隙間を埋めていると感じた古川さんは、令和5年1月に北島町や各地域での活動をスタートさせた。

ここでは、地域の方が健康や暮らしの悩みを気軽に話し合える『オープンダイアログ』という手法を取り入れている。厳密なルールはなく、参加者同士が対話を通して悩みを共有しあい、一方的なアドバイスを避けることが特徴。北島町だけでなく上板町や鳴門市でも開催されており、医療や介護福祉関係者をはじめ、若い社会活動家から地域の方まで幅広い層が参加している。

活動を進めるなかで浮かび上がったのは、医療関係者や参加者の双方が、既存の社会システムの枠組みでは解決できない問題を抱えているという現実。友人がうつ病を患い接し方に悩んでいたあの参加者は、オープンな対話を通じて同じ悩みを共有する人たちと話し合い、次第に自分自身の考えがまとまり、友人に前向きな声かけができるようになったという。

個別の悩みについては事前に時間を設けて個別相談にも対応している。多くの場合、こうしたオープンな対話に参加者全員の学びとなり、課題解決の糸口となっているという。

## 『一緒に考える大切さ』

古川さんは活動を通じて見えてきたのは、『誰に相談していいかわからない悩みを抱える人の多さ』と語る。『暮らしの保健室』では参加者が自身の経験を語り合い、相談者が気持ちを整理し前向きな行動を取るきっかけになっている。最近では、マンネリ化を防ぐために話題提供として簡単な講演会を取り入れ、在宅ホスピスや子ども食堂、人生会議（ACP）など様々なテーマを扱っている。

家族の死別やうつ病による失業、さらには自身の家を無償譲渡したいという相談まで、個別の深刻な悩みが寄せられている。具体的な解決策はまだ見つからない問題もあるが、相談者の悩みを身近に感じるために、相談者の自宅で保健室を開催したこともあった。その人の心情を傾聴し、一緒に考える姿勢を大切にしている。



上板の昌光にて 知恵と慈悲に包まれて



健生石井クリニック ACPについて意見交換



秋山正子さんとの出逢い

古川さんは今後の『暮らしの保健室』では、人生会議（ACP）や環境に優しい暮らしをメインテーマに掲げ、地域へのさらなる普及を目指している。老人クラブ、婦人会、学校や職場などにも活動を広げ、地域の方が自分自身と周りの方の幸せを考えながら暮らす、きっかけを作りたいという。

また、個別相談の場を増やし、各地区で対応できる体制を整えることも目標としている。地域での暮らしを豊かにするためのこの活動は、これからも地域の方々とともに成長を続けていくことを願っている。将来的には、全国の『暮らしの保健室』とも情報交換を行い、情報システムの活用により多くの人と開かれた対話を深めていきたいと考えている。

医療保険制度や介護保険制度が充実しても、満たされない部分がある。『暮らしの保健室』が、これからの私たちの地域づくりに欠かせない一端を担っていることは間違いない。

取材 NPO法人YOU&YOU 岡田

地域でささえあい活動をしている方、ぜひご連絡ください！

ささえあい活動や、集いの場、趣味の集まりなど、地域で活動されている方を募集中！  
また興味はあるけどまだ来ていない・・・という方も是非一度ご連絡ください。

問い合わせ先 北島町地域包括支援センター TEL: (088)698-8951  
〒771-0285 徳島県板野郡北島町中村字上地 23-1(北島町総合庁舎 4F)

