

城北



令和8年3月1日現在
 総世帯数 3,787
 総人口 7,642
 男 3,616
 女 4,026

認知症とともに生きるために

1月31日に城北地区住みよい町づくり協議会・福祉の部会主催で長野県若年性認知症支援コーディネーターの伝田景光さんから「認知症当事者の方と、自分が認知症になったらどう生きるか一緒に考えましょう」と題し講演がありました。40名の方が参加し共に考え合いました。

令和の日本は5人に1人が認知症と言われています。若年性認知症と診断された3名の方が長野県内からお見えくださり、貴重な体験や現在の心境・状態などを話してくださいました。

「物忘れ」だけではなく視覚・聴覚・触覚に変化をもたらす記憶と感覚変化の脳の病気であります。見えている世界、聞こえている世界が違いパニックにもなりますが、不安なので確認したいだけなのです。病気とみるのではなく、「その人」



▲グループ毎真剣に話し合う参加者

の性格を見て接することが大切です。記憶は消えても「心」は生きています。

もし認知症と診断されたら、どんなに努力しても1人や家族の力には限界がありますので、決して1人で抱え込まないで、「ピアサポート」(同じ体験を持つ仲間)と相談することが大切です。同じ悩みを持つ方と話すことで「自分だけじゃない」の安心感が生まれます。松本市にも「本人ミーティング」や「若年性認知症

支援コーディネーター」の仲間がいますので、ぜひ相談してください。伝田さんたちは「サポーター」ではなく「パートナー」です。



「やってあげる」のではなく「やりたいことを一緒に実現してやりましょう。心配はするけど、信用もして、失敗してもいい、また一緒に考えればいいのです。」「守る」から「工夫する」安全第一から権利第一と考えを変えましょうとアドバイスがありました。参加者は6グループに分かれ何回も真剣にディスカッションを重ね、対策と工夫の希望実現を考えました。

そして最後に認知症を理解して脳の病気であっても、「心」は生きています。介護者は工夫して、諦めるのではなく、やり方を変えてみて決して1人で悩まず、仲間や地域とつながりを持ちましょうと結ばれました。



公民館文化部主催講演会

最近の松本城



2月26日に城北公民館文化部講演会「最近の松本城」が40名の参加で行われました。

講師は、元松本城管理事務所研究専門員の後藤芳孝さん(田町町会)でした。

内容は、

- ① 市立博物館の解体と移転による大広場の誕生
- ② 外堀発掘の進行
- ③ 使用木材調査等による築城年代の明確化
- ④ 耐震化工事の計画

①では、大広場となった場所が、歴史的にどのように使われてきたかの説明があり、これを知った上でどのように活用するか市民が考え合うことが必要ではないか。

②では、大木が掘の中におかれていることや、400年以上前の地震による断層が発見された。

③では、松本城の天守が文禄2年(1593)から3年にかけて造られたとの松本市の公式見解に対して、伐採木がはっきりしている木材の年齢幅を測定して、グラフ化した年輪パターンに天守の木材を適用して調査する年輪年代測定法により、年代が数年代の結果が出たこと、木材の加工痕の調査から、上階にくにしたがって丁寧な仕上げになっていることなどが報告されている。

④では、内部に鉄材を地下から5階まで組み、耐震性ダンパー、オイルダンパーと組み合わせて耐震化を図るとの計画もある。との情報をいただきました。



▲最近の松本城から目が離せません。

その後、茶話会が開かれ、活発な質疑応答がありました。

全体で約2時間の講演会でしたが、わかりやすい資料と説明で濃密な時間を過ごすことができました。

令和7年度 館報編集・記録班の活動 (一部)

記録班は、公民館や地区の様々な事業に出向き、活動の様子を記録しています。



5/10 春のウォーキング大会



5/22 大町食育ツアー



6/26 料理教室



7/29 手づくりパンとスイーツ講座



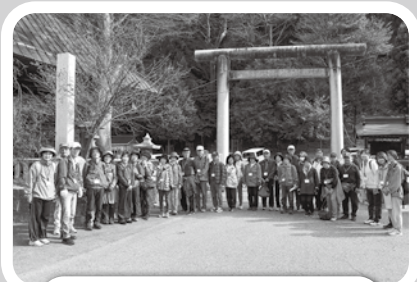
8/1~2 公民館に泊まって遊ぼう



10/18 ファミリーコンサート



10/24 城北の宝めぐり



10/25 秋のウォーキング大会



11/8 マレットゴルフ大会



11/17 木曽町の文化を訪ねる



12/5 地域巡り



1/23 ケーキ作り教室



1/25 軽スポーツ交流会



2/6 男衆のキッチン