



# 木曾町三中学校 統合準備委員会だより

最終号 令和8年4月15日 木曾町教育委員会事務局

## それぞれの歴史に幕を下ろす

3月18日（水）に町内の3中学校は卒業式を迎えました。また、開田中学校と日義中学校は卒業式のあとに閉校式が行われ、それぞれの学校の長い歴史に幕を下ろしました。

自然豊かな御嶽山と白樺、木曾義仲ゆかりの地としての笹リンドウがシンボルであったそれぞれの学校の校旗が、学校長と生徒会長の手から教育長へと返納されました。



## 統合初年度が始まりました

4月7日（火）に木曾町中学校にて始業式・統合式・入学式が行われました。3中学校が統合し、中学2年生は62名、中学3年生は74名となりました。4つの小学校からの新入生62名を加え、198名でのスタートです。

統合式では、作詞作曲者の梶原博雄さんより、校歌の詞については児童・生徒の皆さんから集まった校歌アンケートを「強さ、たくましさ」「互いに支えあい、高めあう」「理想に向かい、未来を切り拓いていこうとする心・意思」と三つの柱に集約し、1番から3番へその思いを込めたということ伝えられました。そこで、「この校歌は、皆さんの言葉や思いが集まった中から生まれた、まさに皆さんの校歌です。そして改めて一人一人が自分の思いや願いを込めて、堂々とこの校歌を歌ってほしいと思います。」と語られました。梶原さんの願いをお聞きした後、2・3年生の在校生は初めて一緒になって歌う新校歌を体育館いっぱいに響かせ、お披露目を行いました。たくさんの思いや願いの詰まった校歌が、これから木曾町中で歌い継がれていくことでしょう。



梶原博雄さんによる校歌の歌詞についてのお話



2・3年生による校歌の披露

きそまち

# 社協だより

4

2026  
4月15日  
発行

心を届けるボランティア

「抹茶と箏で彩る癒しの時間」



開田デイサービスセンターでは、地域のボランティアによる特別なコラボイベントが開催されました。抹茶をたてるボランティアと箏（琴）を演奏するボランティアが力を合わせ、利用者の皆さんに“和の文化”を味わうひとときを届けてくれました。抹茶の香りに包まれながら箏の音色を楽しむという贅沢で落ち着いた時間は、普段のデイサービスではなかなか体験できないものです。利用者の皆さんからは、「心が落ち着いた」「またやってほしい」といった声が多く寄せられ、和の文化の魅力に改めて感じる温かなイベントとなりました。





# 誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指します

多様化する生活課題に対応する最前線としての役割を果たすため、社協は、地域のセーフティーネット役、地域福祉の推進役として地域福祉事業の推進に努め、引き続き住民相互に支え合い、人間関係を大切にした福祉の町づくりを進めることができるよう、住民の皆さまとともに「誰もが安心して暮らせる地域づくり」を目指します。

## 基本方針 令和8年度も以下の基本方針に基づき事業に取り組みます！



- ◇常に住民の立場に立ち、ニーズに即した事業を実施します
- ◇関係機関・関係団体と協働し、福祉課題に取り組みます
- ◇町の介護・福祉のセーフティーネット機能の役割として住民の安全と安心を支えます
- ◇福祉・介護の専門職として自覚と責任をもって、質の向上に努めます

## 主な活動

\*以下に記載の事業は主だったもののみ掲載しています。その他の事業は、ホームページ等でご確認ください。

### 地域福祉事業

#### <生活支援体制整備事業>

生活支援体制整備事業は、高齢者を地域全体で支えるための仕組みづくりを進める事業です。令和8年度も、支え合いの大切さを広く伝える取り組みや、地域で活動する担い手の発掘、支え合いにつながるマッチングの推進に取り組みます。

#### <サロン事業>

高齢者等が住み慣れた地域で健康で豊かな生活が送れるように、気軽に集える場（サロン活動）作りを推進します。

### 相談支援事業

#### <指定特定相談支援事業>

障がい者一人一人の状況に応じた地域生活を支援し、必要なサービスが活用できるようお手伝いさせていただきます。

#### <日常的な金銭管理・契約支援>

福祉サービス利用援助や金銭に関する管理を支援することで、安心して居宅で生活できるようお手伝いいたします。

#### <生活資金・暮らしの資金貸付事業>

#### <心配ごと相談事業> <まいさぼ木曾 木曾出張所>

### 介護保険事業

#### <介護保険事業所の運営>

介護が必要になっても、できる限り自立し尊厳をもって生活できるようにするため、木曾町社会福祉協議会では、以下のサービスに取り組んでいます。介護保険制度は、介護を必要とする人を社会全体で支えるためにつくられた制度です。

- ・訪問介護事業（ホームヘルパー）
- ・居宅介護支援事業（ケアマネジャー）
- ・通所介護事業（デイサービス）



### 障がい者支援事業

#### <就労継続支援 B 型事業>

一般雇用されることが難しい障がいのある方に対し、就労や生産活動の機会を提供し、就労に必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練等を実施します。

#### <地域活動支援センター運営事業>

木曾町が利用を認めた障がいのある方に、日中の活動を通じて創作活動や生産活動または生活訓練等を提供し、生きがい創出や社会参加を支援します。



### ★★★心配ごと相談所開催のお知らせ★★★

日時：令和 8年5月20日（水）13：00～16：00まで

場所：三岳交流促進センター（木曾町三岳6452-1）

主な相談内容：法律相談（弁護士）・心配ごと相談（三岳地区民生委員）・行政相談・人権相談

お申し込みは  
木曾町社協  
☎26-1116 まで

◎法律に関する相談については、予約が必要となります。

法律に関する相談を希望される方は、5月19日（火）までに、お申し込みください。

また、木曾町社協では、松本弁護士会をはじめ、民生委員、行政相談委員、人権擁護委員、まいさぼ木曾と連携しながら、相談所以外でも相談を受け付けます。

# 知ってあんしん 認知症ガイド



## 認知症とは

脳の病気、障害などの原因によって認知機能が低下し、日常生活に支障が出ている状態です。

### 主な種類と症状

#### アルツハイマー型 認知症

記憶、時間、場所を正しく認識する能力の低下等

#### レビー小体型 認知症

幻視、パーキンソン症状、認知機能の変動等

#### 脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血等を原因とする認知機能の一部低下等

#### 前頭側頭型 認知症

我慢や思いやり等の社会性の低下

## 若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症。発症年齢が早く診断が遅れやすい、うつ病と勘違いされてしまうなどの特徴あり。離職や介護による収入減などの経済的困窮のリスクがあります。

## 理解しよう「新しい」認知症観

認知症は、誰にでも起こり得る症状です。「認知症になると何もわからなくなる、できなくなる」は大きな誤解。認知症になっても、やりたいこと、できること、大切なもの、思いがあります。認知症になっても希望をもって暮らせる町にしませんか。

### これまでの認知症観

認知症になったら、何もわからなくなる、何もできなくなる

- 認知症本人の意思が尊重されない社会
- 認知症になるのが怖い、知られたくない



認知症のイメージを新しく!



### 新しい認知症観

認知症になっても、やりたいこと、できることがある

- 認知症になっても希望をもって暮らせる!
- 認知症になっても自分らしく生きる!



# 理解しよう 認知症の症状とその経過

日常生活は自立している

見守りがあれば日常生活は自立

日常生活に手助けや介護が必要

## 年相応の物忘れ

## 軽度の認知障害 (MCI)

## 軽度 認知症

## 中等度 認知症

## 高度 認知症

本人の症状の経過

- 食べたメニューを忘れる
- 人の名前が出てこない
- ヒントで思い出す
- 「あれ」「それ」が増える
- 物忘れの自覚あり
- 時間が経つと思い出す

- 日常生活に支障はないが時間がかかったり、間違えが増える。集中できない。
- 料理の段取りが遅くなる、ミスが増える
- 計算や新しいことを覚えることが苦手
- 同じことを何度も聞く、探し物が増える



- 日にち、曜日がわからなくなる
- 整理整頓ができない
- 同じものを買ってきてしまう
- 約束を完全に忘れる
- 怒りっぽくなる（疑い深くなる）
- 薬の飲み忘れ等がみられる



- 物忘れが増える
- 本人に自覚なく以下の状況がみられる
- 着替えや入浴を嫌がる
- トイレがうまくできない
- よく知っている道や、店で迷う
- 季節、時間がわからない
- 財布や物を取られたと言いつづ（物とられ妄想）



- 昔の記憶も忘れる
- 家族の顔がわからなくなる
- 言葉の理解が難しい
- 常に見守り、介護が必要



本人の気持ち、様子



- 「なんとなく変」「うまくいかない」と感じる反面、年のせいにしてしまう
- できないこと、失敗が増え戸惑う



- 日常生活で失敗することが増え、自信を失う
- 物忘れにより混乱しやすくなる
- 「あれだめ」「これだめ」と行動を制限されると症状が悪化することがある
- できているつもり、やっているつもりだけど、うまくいかない



- 失敗やできないことが増えるけど、責めないで
- 誰かと話したい、話を聞いて欲しい
- 役割があるとうれしい
- できないことを指摘されると怒りだしてしまう
- 「叱られた」「ばかにされた」など嫌な感情は記憶に残りやすい



- 言葉で意思を伝えることが難しくなる
- 感情は保たれているので、表情、しぐさで表現している



心構え・家族や周囲の人の支援のポイント

- 認知症を正しく理解する
- 認知症サポーター養成講座の受講など



- ミスや失敗を責めない
- 役割を持ち、継続できるよう支援
- わかりやすくゆっくり説明する
- 文字で伝える



### ポイント

- 生活習慣（食事、睡眠、運動）の見直し
- 地域の活動などに参加し、刺激を増やす

- 訴えを否定しない
- できない部分をサポートする
- 急激な環境の変化を避け安心できる環境を整える
- 1人で抱え込まず主治医やケアマネジャーなどに相談し、上手にサービスを利用する

### ポイント

- 失敗を責めたり、大声で怒らない
- 間違えを指摘しない

- 本人の訴えには一旦あいづちをし否定はしない
- 自宅に戻れなくなることがないように早めに対策
- 色んな症状により家族が疲れてくる時期
- 無理せず介護サービスを利用する



### ポイント

- 1人で抱え込まず、近所に協力を求めることも大切

- 介護は家族等と協力して
- 主治医、ケアマネジャーなどの専門職に相談
- 施設の利用についても検討していく



### ポイント

- 介護者自身もストレスをためないように楽しみを持ち、健康が大切

応じたサービス等 症状の進行に

- サロン、シニアクラブ、地区の行事など身近な集まりにでかける
- 運動教室などに参加



### 相談

地域包括支援センター  
かかりつけ医

### 医療

認知症専門医、精神科医  
認知症患者医療センター

### 介護

ケアマネジャーと相談しながら  
症状に合わせ、介護サービスなどを活用  
居場所や交流を増やす

通所介護、訪問介護、短期入所生活介護  
認知症対応型共同生活介護など

- 高齢者支え合いネットワークへの登録<sup>※1</sup>※2
- GPSなどの活用
- 症状に合わせたサービスの見直しを行い介護者の負担を減らす
- 認知症カフェ<sup>※3</sup>

在宅支援が難しくなったら施設への  
住み替えも検討必要

- ※1 高齢者支え合いネットワーク事業：町内の事業所等に協力機関として登録いただき、徘徊や認知症状により行方不明になる可能性のある方を事前登録し、有事の際に捜査協力をを行います。
- ※2 認知症賠償保険への登録：高齢者支え合いネットワークに登録した方を対象に、町が保険に加入し認知症状を原因とした高額な損害賠償に対する保障を行います。
- ※3 のぞみの里、軽食喫茶ボン、福寿庵

### 相談窓口

木曾町地域包括支援センター ☎ 0264-22-4038  
木曾町福島 2326 番地 6

桔梗ヶ原病院認知症疾患医療センター ☎ 0263-54-7380  
塩尻市宗賀 1295 番地 (直通)

木曾病院認知症疾患医療センター ☎ 0264-22-2704  
木曾町福島 6613 番地 4 (直通)

若年性認知症コールセンター ☎ 0263-31-5006  
安曇野市豊科高家 781 番地 1

認知症と診断された方、その家族の方、地域のみなさんの「～したい!」という大切な「声」を聞かせてください。その声を一緒に考え、形にしていきます。自分たちで居心地のいい場所、まちづくりをしませんか？

連絡先 木曾町地域包括支援センター ☎ 0264-22-4038

## 認知症を**予防**しよう 認知症の予防のためにできること

### 食 事

塩分、脂質の取り過ぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスよく食べましょう。よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えます。そのためには、歯磨きや義歯の手入れを行い、健康な歯を保ちましょう。



### 運 動

体を動かすことで脳の血流が増え、脳細胞が活性化します。ウォーキングなどの有酸素運動1日30分以上が効果的です。

### 脳 活

本や新聞を読む、日記をつける。計算ドリル、脳トレパズル、トランプなどで脳トレしましょう。ご自身の趣味活動を継続したり、地区の行事やボランティアなど社会とのつながりも大切。

### 睡 眠

体だけではなく、脳の休養も大切。30分程度の昼寝はアルツハイマー型認知症予防に効果的とも言われています。ただし、長時間の昼寝は逆効果です。注意しましょう。

### その他

アルコールの摂り過ぎは認知症が進みやすいと言われています。タバコは脳血管障害を引き起こすリスクがあり、禁煙をこころがけましょう。



## 認知症に**早めに気づこう** 認知症早期発見のめやす

### ✓ もの忘れがひどい

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 同じことを何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### ✓ 判断・理解力が衰える

- 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6 新しいことが覚えられない
- 7 話のつじつまが合わない
- 8 テレビの番組の内容が理解できなくなった

### ✓ 時間・場所がわからない

- 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 慣れた道でも迷うことがある

### ✓ 人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### ✓ 不安感が強い

- 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える

### ✓ 意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

参考：公益社団法人認知症の人と家族の会作成

※医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください

### 木曾町版 認知症簡易チェックサイト

#### 「これって認知症？」「わたしも認知症？」

スマホやパソコンをお持ちの方は、木曾町ホームページトップ「便利ナビ」のこのころの体温計・認知症チェックの項目をクリックしていただくか、右のQRコードよりご利用ください。



※利用料は無料（通信料は自己負担）  
※医学的判断をするものではありません。



## 早期発見のメリット

- 病院で受診し、適切な治療を受けることで進行を遅らせることが可能となる。
- 適切なケアを受けることで、症状の改善や自立した生活をより長く送ることができる。

- 病気を理解し、受け入れやすく、自分で工夫できる。
- 今後の生活の準備ができる。
- 治る病気、一時的な症状の場合もある。

認知症と診断されたから「終わり」ではありません。

家族、地域の方と過ごす大切な時間を少しでも長く自分らしく過ごすことができます。