

のそす報広 Susono

2025
September
No.1451 09

Susono Public Magazine (Koho Susono)



コメダ珈琲店を訪れた鈴木すまさん

Ms. Suma Suzuki visiting Komeda Coffee

写真左から、店員の天野さん、鈴木すまさん、紙ふうせんの職員

From the left of the photo: restaurant staff Ms. Amano, Ms. Suma Suzuki,
and staff member of Kamifusen

特集

私は私らしく、認知症と歩む

市公式
LINE



市公式
Website



認知症特集

Feature Article on Dementia

私は私らしく、認知症と歩む

Staying true to myself, with dementia

その人らしさは、きっと続いていく

鈴木 すまさん 102 歳

Their true self will surely live on

Ms. Suma Suzuki 102 years old

認知症対応型グループホームのヤザキケアセンター紙ふうせんに入所する、鈴木すまさん。

7月2日(水)、すまさんはヤザキケアセンター紙ふうせんの職員と一緒に、コメダ珈琲店裾野店(以下、コメダ珈琲店)を訪れました。この日の注文は、エビフライ。エビフライは、すまさんが大好きな食べ物です。認知症になる前、すまさんは息子夫婦と一緒にコメダ珈琲店を訪れていたことから、馴染みのお店で大好きなエビフライが食べられることをとても楽しみにしています。店員の天野由美子さんは、すまさんが認知症になる前からすまさんのことを知っています。

Ms. Suma Suzuki, a resident of the dementia care group home, Yazaki Care Center Kamifuusen.

On Wednesday, July 2, Ms. Suzuki visited the Komeda Coffee Susono branch shop (hereafter “Komeda Coffee”) together with staff members from the Yazaki Care Center Kamifuusen.

Her order that day was fried shrimp — her favorite dish. Before developing dementia, Ms. Suzuki used to visit Komeda Coffee with her son and his wife, so she was very much looking forward to enjoying her favorite fried shrimp again at a familiar place.

The staff member, Ms. Yumiko Amano, has known Ms. Suzuki since before she developed dementia.



「すまさん、いつも息子さんと来てくれてましたね」「あら、私のこと知ってるの？小さい頃から？」
「コメダに来てくれるようになってからですよ(笑)」すまさんの周りは笑顔と笑い声に包まれました。

認知症になっても、自分のやりたいことを続けられる。そんな社会が広がってきています。

“Suma-san, you used to come here often with your son, didn’t you?” “Oh, you know me? Since I was little?” “No, since you started coming to Komeda!” (*laughs*) The people around Ms. Suma were soon surrounded by smiles and laughter.

Even with dementia, it’s possible to keep doing the things you are willing do. A society that makes this possible is gradually spreading.

認知症になっても変わらないこと

Things that remain unchanged even with dementia



認知症になっても
変わらないこと

コメダ珈琲店の天野さん

鈴木すまさんが、初めてコメダ珈琲店を訪れたのは12年ほど前。市内にコメダ珈琲店がオープンした日の翌日、すまさんの息子の鈴木好一さんに誘われて来店しました。離れて暮らす好一さんが帰省したときは必ず、すまさんと好一さんはコメダ珈琲店のモーニングを食べに行っていました。2人は明るい笑顔で接客をしていた店員の天野さんと親しい間柄になっていきました。

Ms. Amano from Komeda Coffee

It was about twelve years ago when Ms. Suma Suzuki first visited Komeda Coffee. The day after the café opened in the city, she was invited by her son, Mr. Kōichi Suzuki, to come along.

He lives apart from his mother, so whenever he returns home, he and Ms. Suma would always go to Komeda Coffee for breakfast together. The two of them gradually became friendly with Ms. Amano, the staff member who always greeted them with a bright smile.

進む認知症と在宅介護の限界

「母は少しずつ物忘れが増えていって、気づいたら認知症になっていた感じです。95歳の頃には、ひとり暮らしが難しくなりました。買い物に行って、買ったものを冷蔵庫にしまえずに和室に置きっぱなしにして腐らせるようになり、帰省すると家の外まで異臭がするくらい。これはまずいと月に何度も帰省しましたが、さすがに続けるのは限界だなんて思うようになりました」と好一さんは当時を振り返ります。

Progressing Dementia and the Limits of Home Care

“My mother gradually began to forget more and more things — before we knew it, she had developed dementia. By the time she was about 95, living alone had become difficult. She would go shopping, but then leave the groceries sitting in the tatami room instead of putting them in the refrigerator, which would rot. When I came home to visit, the smell was so strong it reached outside the house.

I started returning home several times a month, thinking I had to do something, but eventually I realized that I couldn’t keep it up forever,” recalls her son, Mr. Kōichi Suzuki.

認知症になっても自分らしく

7年前、すまさんはヤザキケアセンター紙ふうせんに入所しました。コメダ珈琲店に行きたいというすまさんの希望をかなえるため、施設の職員と一緒にすまさんはコメダ珈琲店を訪れました。「認知症になっても、施設に入っても、母は自分のやりたいことをちゃんと言っているみたい。それをかなえてもらえて、施設に入る前と変わらず地域とつながっていられるのはありがたいよね。母はいつもみんなに『ありがとう、ありがとう』って言っているよ。認知症の良い面は、忘れられること。みんな生きてると辛いことや悲しいことが沢山ある。その悲しみから解放され、忘れられることは幸せの一つだと思う」変わりゆく日々の中でも、母が母らしくいられる幸せ—。好一さんは何度も、言葉に感謝を込めていました。

Be yourself even after developing dementia

Seven years ago, Ms. Suma entered the Yazaki Care Center, Kamifusen. To fulfill her wish to visit Komeda Coffee, the staff member of the Care Center accompanied her to the café.

“My mother seems to be able to express what she wants, even after developing dementia and moving into the Center. I’m grateful that her wishes are respected and that she can stay connected to the community just like how she did before. She’s always saying, ‘Thank you, thank you,’ to everyone. I suppose one positive aspect of dementia is the ability to forget. In life, we all go through painful and sad experiences. To be freed from those sorrows and to be able to forget might be a kind of happiness.” Even as the days change, the happiness of a mother being able to stay true to herself remains. With heartfelt gratitude, her son, Mr. Kōichi, spoke those words again and again.

「認知症とともに生きる希望宣言」(一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ)
“Declaration of Hope: Living with Dementia” (Association of Japan
Dementia Working Group)

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

1. I will break free from the shell of assumptions that confines me, and keep facing forward throughout my life.
2. I will make the most of my abilities, continue the life I value, and enjoy taking on new challenges as a member of society.
3. Together with others who are also living with dementia, we will meet, connect, and awaken the strength within us, so that we can live with vitality.
4. While expressing our thoughts and hopes, we will find people in our communities who stand by and walk forward with us.
5. By drawing on our own experiences and ideas for living with dementia, we will work together to create a community where everyone can live comfortably.



「認知症とともに生きる希望宣言」 (一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ)

1 | 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。

2 | 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3 | 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4 | 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

5 | 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

認知症特集

Feature Article on Dementia

私は私らしく、認知症と歩む

Staying true to myself, with dementia

認知症の家族を持つ人の声

Voices of families caring for someone with dementia

大切なのは一人で抱え込まないこと

Do not struggle alone



菅原 陽子さん

Yoko Sugawara

認知症の母と障害のある夫・娘の3人の介護を同時にこなしています。忙しい日々の中でも仕事を続け、「自分らしさ」を保っています。

Simultaneously, she is caring for three family members: her mother, who has dementia, and her husband and daughter, who have disabilities. Even in her busy days,

she continues to work and maintains her own sense of self.

3人を介護する生活

私は今、重度の障害を持つ娘と病気で倒れた夫、そして認知症の母の3人を介護しながら飲食店で働いています。

母の物忘れが始まったのは5年ほど前です。今では日常生活のほとんどの付き添いが必要になりました。夕方にふらっと外に出て行ってしまい、1時間半も帰ってこなくて、みんなで探し回ったこともあります。

介護生活で大切にしているのは、一人で抱え込まないことです。母の認知症は、地区の役員をしていた時に、皆さんにお伝えしました。「やっぱりそうだったのね」「これから声を掛けるよ」という言葉があり、とても心が軽くなりました。

Caring for Three People

I am currently working at a restaurant while caring for my daughter, who has a severe disability, my husband, who fell ill, and my mother, who has dementia.

Five years ago, my mother first began showing signs of forgetfulness. Now, she needs assistance for almost every aspect of her daily life. There was even an occasion when she wandered out in the early evening and didn't return for an hour and a half, and we all had to search for her.

What I value most in caregiving is not trying to overwhelm yourself. When I was serving as a neighborhood association member, I informed everyone about my mother's dementia. People said things like, "I suspected as much," and "We'll make sure to look out for her," and their words lifted the weight off my shoulders.

仕事を続ける理由

「働きながらの介護」は大変だと思われがちですが、仕事を辞めて介護に専念すると「介護をしなくてはならない」という気持ちになります。

「仕事があったからできなかった」という良い意味での「逃げ道」ができます。もし同じように悩んでいる方がいたら、時間を短くしたり、働き方を変えたりしてでも、仕事は続けた方がいいと伝えたいです。

Why I Continue Working

Caring for someone while working is often seen as extremely difficult. However, if I were to quit my job and focus solely on caregiving, I would constantly feel that "I must provide care."

Having a job provides a kind of positive "escape route", an excuse, in a good sense, that allows me to maintain balance: "I couldn't do it because I was working." If there are others struggling in the same way, I want to

encourage them to continue working, even if it means shortening their hours or changing the way they work.

自分らしさを保つ

母は、毎日大量に出る洗濯物をきれいに畳んでくれるんです。それは今、母の大切な「仕事」になっています。私一人では手が回らないので、本当に助かっています。

自分の時間を作るのも大切ですが、時間が取れたときにはリフレッシュのためにラーメンを食べに行ったり温泉に行ったりしています。

夢は、まだ行ったことがないハウステンボスに行くこと。家族を置いては行けないので、みんなが動けるうちにやらないと。ショートステイなどをうまく利用して、いつか実現させたいですね。



Staying true to yourself

My mother folds the large amounts of laundry we have every day. This has now become an important “task” for her. I truly appreciate it, as I couldn’t manage it all on my own.

It’s also important to make time for myself. When I have the chance, I go out to eat ramen or visit a hot spring to refresh myself.

My dream is to visit Huis Ten Bosch in Nagasaki, which I’ve never been to. I can’t go without my family, so I need to make it happen while everyone is still able to. By making good use of short-stay services and similar support, I hope to make this dream come true someday.

A さん(匿名)

Anonymous

若年性認知症の妻を介護しながら、仕事と趣味に励んでいます。

While caring for his wife, who has early-onset dementia, he continues to pursue his work and hobbies.



妻と歩む「主夫」の毎日

妻が 58 歳で若年性認知症と診断されてから 8 年。今じゃ家のことは全部俺がやる「主夫」ですよ。大変なことも多いけど、女房がそばにいてくれるだけで、やっぱり嬉しい。俺にとっては生きがいですからね。

認知症になっても、昔と変わらず穏やかなところはそのまま。歌番組を観て一緒に口ずさんだり、俺が帰るとニコニコしてくれたりするんです。そういう顔を見ると、こっちも自然と笑顔になる。自分の趣味の時間で気分転換もしながら、これからも二人で歩んでいきたいですね。

Everyday Life as a “Househusband” with My Wife

It has been eight years since my wife was diagnosed with early-onset dementia at the age of 58. Now, I take care of everything at home as a “househusband.” There are many difficulties, but just having my wife by my side makes me happy. For me, it’s a true source of purpose in life. Even after developing dementia, she has remained as gentle as ever. We sing along to the music programs together, and when I come home, she greets me with a smile. Seeing her like that naturally makes me smile too. By taking time for my own hobbies and refreshment, I want to continue walking through life together with her.

認知症をオープンにして、後悔したことなんて一つもないよ

I’ve been completely open about my loved one’s dementia, and I don’t regret it for a single moment

椎名 良吉さん
Ryokichi Shina

65歳で認知症と診断された妻を、7年間自宅で介護した経験を持っています。妻は8年前に他界し現在は一人暮らし。He cared for his wife, who was diagnosed with dementia at the age of 65, at home for seven years. His wife passed away eight years ago, and now lives alone.



娘からの電話

最初、俺は分からなかったんだけど、女房が自分で「なんか自分がおかしい」って感じて一人で病院に行ってさ。そしたら「認知症の気があるからご主人呼んでください」って言われて。女房は俺に言えなくて娘に電話してさ。娘から電話が来てすぐ病院に迎えに行ったよ。

A Call from My Daughter

At first, I didn't notice, but my wife felt something was wrong with her and went to the hospital on her own. The doctor told her, "There are signs of dementia, so please call your husband." She couldn't tell me herself, so she called our daughter. As soon as I got the call from her, I went straight to the hospital to pick my wife up.

泣いて笑って支え合って

女房と出かけるときは、自分の首に「介護マーク」を下げてさ。そうするとみんなが親切にしてくれる。あれには本当に助けられた。トイレの介助だって、介護マークを付けていれば、変に思われないもんな。でも、介護マークを付けている人って全然見ない。市役所に行けばタダでもらえるのに。介護マークを付けて、女房といろんなところに行ったよ。熱海、伊東、三島…。河津桜も見に行ったし、毘沙門天にも行った。買い物に行くとさ、気づいたら女房の姿が見えなくなって、見まわしたら知らないおじさんの隣にぴたっとくっ付いていた(笑)。おかしかったなあ。

それでも、なんでか急に意識がクリアになる時があっさ。夜「何で自分はこんな風になっちゃったんだ」って泣いていたときがあった。

Crying, Laughing, and Supporting Each Other

When I go out with my wife, I hang a "caregiver mark" around my neck. People are very kind when they see it. It has been really helpful. Even when assisting her in the restroom, wearing the mark makes it seem completely normal. Yet, I rarely see anyone else wearing it, even though you can get one for free at the city office.

With the caregiver mark, I've taken my wife to many places in Shizuoka—Atami, Ito, Mishima… We even went to see the cherry blossoms in Kawazu and visited Bishamonten. When we went shopping, I'd sometimes look around and find my wife had disappeared, and then see her sticking close to a stranger man nearby (laughter). That was hilarious.

Still, there are moments when her awareness suddenly clears. One night, she cried and said, "Why did this happen to me?"

隠さない勇気が生んだ幸せ

認知症を恥ずかしいなんて思わなかった。誰でもなるかもしれないし、誰も悪くない。なのに、みんな認知症を隠そう隠そうとするから、苦しくなるんだよ。認知症をオープンにして、後悔したことなんて一つもないよ。隠そうとすると、自分や家だけで抱え込まなきゃならない。本人も家の中で隠してって、それじゃあみんな幸せじゃないよ。



家の近所で女房が迷子になることが2回もあった。認知症のことは近所の人知っているから、「奥さん迷子になってたよー」ってすぐに教えてくれるんだよ。認知症のことを誰にも言わないでいたら、見つけれなかったかもしれないなあ。
大変なこともいろいろあったけど、今思うと面白かったな。

I never felt ashamed about dementia. Anyone could develop it, and no one is at fault. Yet, people suffer because everyone tries so hard to hide it. I have never regretted being open about my wife's dementia. If you try to hide it, you have to bear everything yourself. Even the person with dementia ends up feeling like they have to hide things at home, and that way, no one is truly happy.

My wife got lost near our neighborhood twice. Because the neighbors knew about her dementia, they quickly came and told me, "Your wife was lost!" If we hadn't been open about it, we might not have found her.

There were many difficult times, of course, but looking back now, I can honestly say it was all quite meaningful—and even a little funny.

介護マーク

認知症の人の介護は、外見では介護していることが分かりにくいことがあります。介護をする人が介護中であることを周囲に理解してもらうためのものです。

配布場所／介護保険課、地域包括支援センター



Caregiver Mark

It can be difficult for others to recognize that someone is providing care for a person with dementia just by appearance. The caregiver mark is designed to help those providing care communicate their situation to people around them.

Handing out in the Care Insurance Section, Community Support Center

介護を語る会

介護している仲間と悩みを共有し、ほっとできる場です。介護する人も、される人もお互いに笑顔で暮らせる方法を一緒に考えましょう。地域包括支援センターの職員も参加していて、その場で相談することができます。

偶数月の第1金曜日 13時30分～15時
市民文化センター3階会議室

市介護家族の会(杉山) 090-1984-9977

Caregiving Discussion Session

This is a place where caregivers can share their concerns with others in similar situations and feel at ease. Together, we explore ways for both caregivers and those receiving care to live with smiles. Staff from the Community Support Center also participate and can provide on-the-spot advice.

When: First Friday of every even-numbered month, 1:30 - 3:00 PM

Where: Susono Civic Cultural Center, Meeting Room on the 3rd floor

Contact: City Caregivers' Association (Sugiyama) 090-1984-9977

Scan the QR code for further information



認知症とは What is Dementia?



認知症の原因と対策

認知症とは、さまざまな原因によって脳の細胞に障害が起こるなどし、記憶や判断力など認知機能が低下した状態が続き、生活に支障が出ている状態のことを言います。

認知症の発症に影響すると考えられている原因に、難聴、喫煙、生活習慣病（高血圧、肥満など）、うつ、活動低下、社会的孤立などがあります。難聴の人は補聴器を使う、喫煙者は早期に禁煙をする、生活習慣を改善するなどの対策が効果的です。また、定期的な運動習慣やバランスの良い食事、社会活動への参加や人との交流なども認知症予防に効果があると報告されています。

Causes and Preventive Measures of Dementia

Dementia refers to a condition in which brain cells are damaged for various reasons, leading to a persistent decline in cognitive functions such as memory and judgment, which interferes with daily life.

Some factors that are thought to contribute to the onset of dementia are hearing loss, smoking, lifestyle-related diseases (such as high blood pressure and obesity), depression, and social isolation. Some effective preventive measures are: using hearing aids for those with hearing loss, quitting smoking, and improving lifestyle habits. Additionally, it is reported

that regular exercise, a balanced diet, participation in social activities, and interaction with others help prevent dementia.



増える認知症

認知症の人数は令和7年には471.6万人、団塊ジュニア世代が65歳以上になる令和22年には584.2万人にのぼると推計されています。認知症の一手手前の状態である軽度認知障害(MCI)も合わせると、高齢者の3人に1人が認知障害を有すると言われています。(出典:厚生労働省「認知症及び軽度認知障害(MCI)の高齢者数と有病率の将来推計」)

Increasing Number of People with Dementia

It is estimated that the number of people with dementia will reach 4.7 million in 2025, and 5.8 million by 2040, when the generation of the second baby boom reaches age 65 and older. It is said that one in three adults will have some form of cognitive impairment, when including those with mild cognitive impairment (MCI), a condition considered to be a precursor to dementia. (Source: Ministry of Health, Labour and Welfare, *“Future Estimates of the Number and Prevalence of Elderly with Dementia and Mild Cognitive Impairment (MCI)”*)

加齢による物忘れと認知症による物忘れの違い

加齢による自然な物忘れは、体験したことの一部を忘れてしまいますが、認知症による物忘れは「いつ、どこで、何を」といった出来事や体験を全て忘れてしまう特徴があります。出来事の記憶を忘れてしまうため、「何度も同じことを言う」「決められた日を間違える」といったことが起こります。また、財布などをしまった体験自体を忘れてしまうため、「財布が盗まれた」と思い込むことがあります。

認知症かなと思ったら

「もしかして認知症かも…」と思われる症状に気付いたら、一人で悩まず、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。早期診断、早期治療により進行を遅らせたり、症状を緩和できたりする可能性があります。

Differences Between Age-Related Forgetfulness and Dementia-Related Forgetfulness

Natural forgetfulness due to aging usually involves forgetting parts of experiences, but forgetfulness caused by dementia is characterized by forgetting entire events or experiences, including “when, where, and what” had happened. Because memories of events are lost, people with dementia may repeat the same questions or statements and confuse scheduled dates. They may also forget they put something away, such as a wallet, which can lead to them mistaking it as being stolen.

If you notice symptoms that make you think,
“This might be dementia…” don’t struggle alone,
and consult your primary care doctor or a
Community Support Center as early as possible.
Early diagnosis and treatment may help slow
progression and alleviate symptoms.



Dementia Consultation Desk

加齢による物忘れと認知症による物忘れの違い

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験の一部を忘れる	全体を忘れる
探し物を努力して見つけようとする	探し物を誰かが盗んだと言うことがある
取り繕いは見られない	しばしば取り繕いが見られる
日常生活に支障がない	日常生活に支障をきたす

The Difference between Age-related Forgetfulness and Dementia-related Forgetfulness

Age related Forgetfulness	Dementia related Forgetfulness
Forget a part of an experience	Forget the entire experience
Makes an effort to find lost items	Sometimes says that someone stole the lost items
No confabulation is observed	Confabulation is often observed
No difficulty in daily life	Causes difficulties in daily life

もっと認知症について知りたい人は...

ちょっと一息ついてもらえる認知症エピソード集
認知症の人の介護は、身 体的・精神的にも負担が多いというイ
メージがあるか もしれません。しかし、実際の現場にはそのイメ
ージとは異なる、心が温まるエピソードがたくさんあります。こ
の本で認知症についての見方を変えてみませんか。
介護保険課、社会福祉協議会で配布しています。



A Collection of Heartwarming Dementia Stories
Caring for someone with dementia is often seen
as physically and emotionally burdensome. However, in reality,
many touching and heartwarming stories differ from this
common image. This book offers a chance to see dementia
from a new perspective.
Distributing at the Care Insurance Section of the Council of
Social Welfare



広がる認知症への理解

Increasing Awareness and Understanding of Dementia

認知症への理解を深めるための活動が広がっています。
認知症を正しく知るための認知症サポーター養成講座
や、認知症カフェが市内で開催されています。

Activities to deepen understanding of
dementia are spreading. For example,
Dementia Supporter Training Classes, which
provide accurate knowledge about
dementia, and dementia cafés are being
held throughout the city.



Gonbekko Club

認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座とは、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して出来る範囲で手助けをする「認知症サポーター」を養成する講座です。人格形成の重要な時期にいる子どもや学生に対する講座の開催は特に重要なため、6月17日(火)、須山小で高齢者疑似体験と認知症キッズサポーター養成講座をセットで市で初めて開催しました。

Dementia Supporter Training Class

The Dementia Supporter Training Class is designed to provide accurate knowledge and understanding of dementia and to train participants to become “Dementia Supporters” who can offer assistance, within their capacity, to people with dementia and their families in the community. Because it is especially important to reach children and students during a life stage of personal development, the city held, for the first time, an event on Tuesday, June 17, at Suyama Elementary School, featuring a simulated experience of seniors and a Kids Dementia Supporter Training Class.

総合的な学習の時間で認知症を学ぶ

須山小5年生の総合的な学習の時間のテーマは「須山のみなさんの幸せ」です。「須山には高齢者が多く住んでいる」という意見から、福祉分野への探究が始まりました。

授業では、高齢者がかかりやすい病気や介護に関することなどを、グループに分かれて発表をしました。

高齢者疑似体験では、視覚障害体験ゴーグルや重り付きベスト、難聴体験イヤーマフを使い年齢による身体の変化を体験しながら学びました。

認知症キッズサポーター養成講座では、認知症の概要や、認知症の人の気持ち、接し方、声掛けのポイントなどを学びました。

藤川琴桜(こはる)さんは、「高齢者は視界が狭くなるので、これからは突然後ろから肩とかをトントンしないようにしようと思いました」と講座の感想を話しました。

Learning About Dementia Through Integrated Studies

The theme for the fifth graders’ Integrated Studies class at Suyama Elementary School is “Happiness for Everyone in Suyama.” Their exploration into the field of well-being began when they noticed that “many elderly live in Suyama.”

In class, students divided into groups and gave presentations on common illnesses among the elderly, caregiving, and related topics.

During the simulated experience of seniors, they learned about physical changes due to aging by using tools such as visual-impairment goggles, weighted vests, and earmuffs that cut sound.

In the Kids Dementia Supporter Training Class, they learned about the basics of dementia, how people with dementia may feel, how to interact with them, and key points for speaking to them.

Fujikawa Koharu shared her reflection, “Since older adults have a narrower field of vision, I realized I shouldn’t suddenly tap them on the shoulder from behind anymore.”



Visual-impairment Goggles

フィールドワークへ

須山小5年生は学んだことを生かし、地域の高齢者が集まる地区サロン「ごんべっこの会」に参加しました。サロンのメンバーに教えてもらいながら、一緒に七夕飾り作りをしました。

根上寿々花さんは「大きな声で話せなかったから、次はもっとはきはき大きな声で話せるよう意識しようと思いました」と活動を振り返りました。

須山小から誕生した認知症キッズサポーターは15人。少しずつですが、地域で支える輪が広がってきています。

Fieldwork Experience

The fifth graders at Suyama Elementary School put what they had learned into practice by participating in the local community salon *Gonbekko Club*, a gathering place for senior residents. With guidance from the salon members, the students made Tanabata decorations together.

Suzuka Negami reflected on the activity, saying, “I wasn’t able to speak loudly, so next time I want to speak more clearly with a stronger voice.”

Fifteen Dementia Kids Supporters were certified from Suyama Elementary School. Little by little, the network of community support is spreading.

認知症サポーター養成講座に参加しませんか

認知症の症状や、接し方のコツを学ぶ講座です。認知症サポーターは、特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守り、声掛けやちょっとした手助けができる地域の応援者です。

11月19日(水) 13時30分～15時

生涯学習センター

無料

申し込み: 必要(広報すその11月号で募集)

介護保険課 995-1821

Come and Join the Dementia Supporter Training Class!

This course teaches the symptoms of dementia and the key points when interacting with people who have dementia. Dementia Supporters are not people who require special tasks. They are community members who understand dementia correctly, gently look out for people with dementia and their families, and offer a friendly word or a bit of help when needed.

Date: Wednesday, November 19, 1:30–3:00 p.m.

Location: Lifelong Learning Center

Fee: Free

Registration: Required (applications will be accepted through the November issue of Susono Public Magazine)

Contact: Care Insurance Section 995-1821



認知症カフェから広がる理解

Awareness and Understanding of Dementia Spreading Through Dementia Café

運転を考える認知症カフェ

認知症カフェは、認知症に関心のある人が誰でも集うことができる交流の場です。運転を考える認知症カフェは、高齢者の運転と認知症について考える会です。

車の運転は、私たちの生活に深く関わっています。1日でも長く安全に運転するために必要なことや、運転を卒業した後の移動手段について元気なうちから考え、備えておくことが大切です。ライフステージの変化に応じた移動手段について一緒に考えましょう。

「たまには人を乗せて、自分の運転の癖や傾向を見てもらうことも必要だと感じました」と参加者は話しました。

次の運転を考える認知症カフェは、令和8年1月31日(土)を予定しています。

Dementia Café on driving safety

A dementia café is a gathering place where anyone interested in dementia can come together and connect. The dementia café on driving safety focuses on senior driving and dementia.

Driving is essential for our daily lives. It is important to think about what is needed for safe driving and what transportation options will be available after we stop driving while we are healthy. Let's consider together the transportation options that suit different stages of life.

One participant shared, "I realized it's important to occasionally have someone ride with me to observe my driving habits and tendencies."

The next Dementia Café on driving safety is scheduled for January 31, 2026 (Sat).



金沢いきいきカフェ

認知症対応型デイサービスの金沢いきいきホームが、年に数回、地域の人を招いて開催している金沢いきいきカフェ。お茶を飲みながらいつか自分もなるかもしれない認知症について話をしたり、ゲームをしたりして交流を深める活動をしています。

今回で3回目になる金沢いきいきカフェには、大人と子ども 12 人が参加しました。「認知症は恥ずかしいことで、隠さなければならないと思われていた時代に生きてきました。認知症になってもできることが残っている病気ということが分かりました」と参加者は話しました。

「参加者が集まるかが心配でしたが、回を重ねるごとに人が増えています」と金沢いきいきホームの窪田さんは手応えを感じている様子でした。

Kanazawa Iki-iki Café

Kanazawa Iki-iki Home, a dementia-compatible day service center, hosts the Kanazawa Iki-iki Café several times a year, inviting local residents to join. With some tea, participants talk about dementia, which any of us may experience someday, play games, and deepen connections with one another.

The third Kanazawa Iki-iki Café welcomed 12 participants, both adults and children. One of the participants shared, “I grew up in a time when dementia was considered something shameful that had to be hidden. I learned that even with dementia, there are still many things people can do.”

A staff member of Kanazawa Iki-iki Home, Kubota, reflected, “At first I worried about whether anyone would come, but with each session, more and more people are joining,” expressing his engagement with the expanding community.



認知症カフェ

みんなでほっとひと息♪認知症カフェへようこそ！

おしゃべりしたり、ちょっとした相談をしたり、ほっとできる時間を過ごしませんか。認知症に関心がある人は誰でも参加できます。市内では4カ所で認知症カフェを開催中です。

Dementia Café

Take a relaxing break together♪ Welcome to the dementia café!



Come spend a comforting time chatting, sharing concerns, or just relaxing. Anyone interested in dementia is welcome to join. Currently, four dementia cafés are held across the city.

かぼちゃカフェ(右の写真)

かぼちゃカフェは、毎月第1火曜日にウエルシア裾野御宿店のカフェスペースで開催している認知症カフェです。



Pumpkin Café (photo on the right)

Pumpkin Café is a dementia café held on the first Tuesday of every month in the café space of Welcia Susono Mishuku Store.



やりたいことを続けられる地域社会へ

Building a Community Where Everyone Can Continue Pursuing What They Want To Do

認知症の方にやさしいお店

チームオレンジすその

Dementia-Friendly Shops

Team Orange Susono

認知症になってもやりたいことをかなえられる支援のネットワーク

A support network that helps people continue pursuing what they want to do, even after developing dementia.



Team Orange Susono Opening Ceremony (January 30th, 2024)

認知症になっても、いつまでも自分のやりたいことを続けたい。その想いを地域社会で支えるしくみが「認知症の方にやさしいお店チームオレンジすその」です。

「認知症の本人が真ん中にいて、本人がやりたいことをかなえる」ことをミッションにしています。令和5年度に始まったこの支援体制は、協力店舗と市役所、地域包括支援センター、社会福祉協議会がチームを組み地域を挙げて認知症への支援が必要な人のサポートをしています。支援の輪は徐々に広がり、18店舗が加盟しています(8月1日現在)。

Even after developing dementia, people want to continue doing the things they love. “Team Orange Susono, Dementia-Friendly Shops” was created to support that wish.

The mission is to place people with dementia at the center and help them do what they want to do.

This support system was launched in fiscal year 2023, bringing together partner shops, the city office, Community Support Centers, and the Social Welfare Council as one team to support people in the community who need assistance related to dementia. The network of support continues to grow, with 18 participating shops as of August 1.



持って安心！使って便利！希望をかなえるヘルプカード

ヘルプカードは、ひとりでの買い物や外出に不安のある人が、周りの人に自分が望むことやお願いしたいことを書いておき、必要な時にだけ見せて使うカードです。カードを使うことで、自分が望む社会参加を続け、地域で元気に暮らし続けることができます。

チームオレンジすその加盟店では、ヘルプカードを安心して使うことができます。カードは、介護保険課や地域包括支援センター、チームオレンジすその加盟店で配布をしています。

Feel secure wherever you go! A Help Card that supports your wishes

A Help Card is designed for people who feel anxious about shopping or going out alone. You can write down what you may need assistance with or what you would like others to know, and show the card only when necessary. By using the card, you can continue participating in the community and maintain an active, independent life.

At Team Orange Susono partner shops, you can use the Help Card without hesitation. Help Cards are distributed at the Care Insurance Division, Community



Support Centers, and Team Orange Susono partner shops.

地域でつなぐ、支援の輪

「認知症になっても、大好きな買い物を続けたい」という思いに寄り添うのが、チームオレンジすそのです。実際にスーパーとタクシー会社の連携で、自宅の住所が答えられなかった認知症の人が、買い物先から無事に帰宅できた事例もあります。

チームオレンジすそのに加盟しているタクシー会社にサポートを依頼することで、もしも外出先で自宅へ戻れなくなった場合でも、帰宅するための支援が受けられます。

市内に住むある女性は、チームオレンジすそのチラシを手に取りながら言いました。「うちの認知症の母は、最近同じものばかり買ってくるようになって、いい加減一人で買い物に行くのをやめさせようかなって思っていたんです。でも、行きつけのお店にチームオレンジすそののぼり旗が掲げてあって…。もう少しこのまま、母を自由に大好きな買い物に行かせてあげようって思えたんです」。

A Community Support Network

Team Orange Susono exists to accomplish wishes like, “Even with dementia, I want to keep enjoying my favorite shopping.” Thanks to collaboration between a supermarket and a taxi company, a person with dementia who could not recall their home address was able to safely return home after shopping.

By requesting support from a taxi company affiliated with Team Orange Susono, people can receive assistance to get home if they become unable to return on their own while out.

A woman living within the city shared her experience while holding a Team Orange Susono flyer: “My mother, who has dementia, had been buying the same things over and over again, and I was starting to think maybe I should stop her from shopping alone. But when I saw the Team Orange Susono banner at the store she usually visits, I felt I could let her continue going freely to enjoy the shopping she loves, a little longer.”

チームオレンジすそのに加盟していた安全タクシー(有)の加藤富也さんは「裾野市はこういうの(認知症の人を個々で地域につなぐ取組み)に優しいよ。自分たちもいつか同じようになるかもしれないしね」とつぶやいていました。

※安全タクシー(有)は、7月31日(休)に営業終了

Tomiya Kato, a staff of Anzen Taxi Co., a member of Team Orange Susono, said,

"Susono City is very supportive of initiatives like this—connecting individuals with dementia to the community. After all, one day it might be us in the same situation."

Note: Anzen Taxi Co. ceased operations on Thursday, July 31.



チームオレンジすその加盟店

ウエルシア薬局、スーパーカドイケ、クリエイトエス・ディー、マックスバリュ(いずれも市内全店舗)、JA ふじ伊豆すそのふれあい市、全日食チェーンひまわり佐野店、ミツワタクシー、山田商事(株)

Team Orange Susono Partner Shops

Welcia Pharmacy, Supermarket Kadoike, Create SD, MaxValue (all stores in the city), JA Fuji-Izu Susono Fureai Market, Zen-Nisshoku Chain Himawari Sano Store, Mitsuwa Taxi, Yamada Shoji Co., Ltd.



Partner Shop Logo (Sticker)

チームオレンジすその加盟店募集中

認知症を正しく理解するための「認知症サポーター養成講座」と「オレンジスタッフ養成講座」を受講するとチームオレンジすそのに加盟できます。やりたいことを続けられる地域社会を、一緒につくっていきましょう。

介護保険課 995-1821

Looking for Team Orange Susono Partner Shops

Shops can join Team Orange Susono by completing the Dementia Supporter Training Class and the Orange Staff Training Course, which provide

accurate knowledge about dementia. Let's work together to create a community where people can continue doing what they love.
Contact: Care Insurance Division 995-1821

チームオレンジすその加盟店の声

認知症の方にやさしいお店 チームオレンジすそのスーパー
カドイケ裾野東店

Interview of Team Orange Susono Partner Shops

Dementia-Friendly Shop Team Orange Susono
Super Kadoike Susono Higashi Store



Store Manager
Kosuke Seki



常設しているのぼり旗を見たお客様同士が「あれは何だろうねえ?」「認知症になっても大丈夫ってことだよ。みんな優しくしてくれるって」と会話されていて、メッセージは届いているのかなと感じました。

僕はお客様に何回同じことを聞かれても、何回でも答えようと思っています。認知症があってもなくても。お客様が困っていたらその都度手助けしたいです。

When customers saw the banner displayed at all times, I overheard them saying to each other, "I wonder what that is?" "It means it's okay even if someone has dementia. Everyone will be kind." I felt that the message was spreading.

No matter how many times a customer asks the same thing, I want to answer every time, whether they have dementia or not. Whenever a customer is in need, I want to help them.

認知症の人だけでなく全ての人にやさしいまちへ

Building a Community That Cares for All, Including People with Dementia



認知症介護の経験を未来へつなぐ

長澤 由美子さん

市介護家族の会 代表

認知症の義母と実父を介護した体験を基に、介護当事者に寄り添い続けています。家族の声を施策に届け GPS 購入等費用助成などが実現

**Passing on Dementia Care
Experience to the Future**

Yumiko Nagasawa

Representative of the City
Caregivers' Association

Based on her experience caring
for her mother-in-law with

dementia and her own father, she continues to support caregivers. By bringing the voices of the family, policies such as subsidies for purchasing GPS devices have been initiated.

当事者の声が変わる未来

義父のがんの看病と認知症の義母の介護、さらに赤ん坊を含む3人の子育てが重なり、今で言うダブルケア、トリプルケアのような大変な状況にいたことがあります。

その後、数年経ってから実父が認知症になりました。その後、実母もがんを患い、その看病も重なりまた。

父は元自衛官です。台風が来るとアンテナを守るために屋根に上がり、川が増水すれば見に行ってしまう。認知症になった父は、万歩計型の GPS をすんなりと着けてくれました。本人がマジックで「GPS」と書いていたので、何なのかは分かっていたのかもしれませんが。令和7年度から始まった GPS 機器等購入費用助成は、当事者の声が行政に届いて実現しました。二次元コードから家族に連絡できる「どこシル」も現場の声から導入されました。何年もかかるかもしれませんが、当事者の声を行政に届け、施策につなげていくことが介護家族の会の役割の一つだと思っています。

Voices of Caregivers Shape the Future

I once faced an extremely hard situation that today might be called “double care” or “triple care”, where I cared for my father-in-law with cancer, my mother-in-law with dementia, and raised three children, including a baby. A few years later, my own father developed dementia, and then my mother also fell ill with cancer, adding further caregiving responsibilities.

My father was previously a member of the Self-Defense Forces. Even as dementia progressed, he would climb onto the roof to protect the antenna during typhoons or check the rivers when they flooded. Without doubt, he agreed to wear a pedometer-style GPS device. He had even written “GPS” on it with a marker, so perhaps he understood its purpose.

The subsidy program for purchasing GPS devices, which began in fiscal year 2025, was initiated because the voices of caregivers reached the local government. Similarly, “DokoShiru,” a QR code system that allows families to be contacted, was introduced based on feedback from the field.

It may take years, but one of the roles of the City Caregivers’ Association is to ensure that the voices of caregivers are heard by policymakers and translated into meaningful support programs.

頑張り過ぎなくていいんです

私が自分の経験の中から学んだ介護のコツをお話します。認知症の人から見たときに、介護をする側が「良い人」「優しい人」に思われるように振る舞うと、介護が楽になります。言いたくなる気持ちをぐっとこらえて、「あらあら」と受け流す。セーターの上にブラウスを着て、一番上が肌着というちぐはぐな格好でも「まあ、いいか。今日はこのままデイサービスに行こう」と思えるくらいの「割り切り」が大事なんです。

私自身、義母の介護より実父の介護の方が精神的に辛かったです。「もう少し分かってくれてもいいのに」という期待が出てきてしまうんですね。距離感が近いほど、イライラしてしまうものなんです。

それと、周りの人や自分自身の「こうするべき」に振り回されないでください。「自分の親だから自分で看るのは当たり前」。そんなことはありません。上手にサービスを目いっぱい使いましょう。

皆さん、本当に頑張っているんです。だから私は「一生懸命やりすぎですよ」と声を掛けてあげたいです。介護している人が、体や心を壊してしまつては、元も子もありませんからね。

You Don’t Have to Push Yourself Too Hard

Let me share some caregiving tips I’ve learned through my own experiences. When caring for someone with dementia, it becomes easier if you try to act in a way that makes you seem like a “kind” or “gentle” person from their

perspective. Even when you feel like correcting them, try to hold back and simply respond with, “Oh my,” and let it pass. Even if they put on their clothes in an unusual order, like wearing a sweater over a blouse with underwear on top, being able to say, “Well, it’s fine. Let’s just go to day care like this today,” and let it go is an important skill of tolerance and acceptance.

For me, caring for my father was emotionally harder than caring for my mother-in-law. I start to expect, “I wish he could understand just a little more.” The closer the relationship, the more frustration can build.

And please don’t let yourself be controlled by your own or others’ ideas of “what is normal,” for instance, thinking, “They’re my parents, so I should take care of them myself.” That’s not true. It’s perfectly okay to make full use of the services available.

All of you are truly doing your best. That’s why I want to tell caregivers, “You’re working too hard.”

Caregivers are hard workers. If the caregiver ends up physically or emotionally exhausted, everything becomes even harder, so we want to reach out and say, “You’re doing too much.”

「前を向いて」みんなで歩んでいきましょう

角 春美さん

認知症地域支援推進員(保健師)

認知症の人と家族を地域で支える「つなぎ役」として、令和7年度から介護保険課に専従として配置された保健師。

“Look forward” and let’s walk together

Harumi Kado

Dementia Community Support

Coordinator (Public Health Nurse)

She is a public health nurse assigned full-time to the Care Insurance Division since 2025, serving as a “bridge” that connects people with dementia, their families, and community support resources.



勇気を出して話してみよう

認知症のことを自分や家族が周りに話すことは、少し勇気がいることかもしれません。「だまされたらどうしよう」「悪いことに巻き込まれたら困る」と心配になるのも、自然なことです。特にお金の管理などは、家族がしっかり見守る体制が必要です。

認知症のことをオープンにすることで協力してくれる人が増え、見守りの力が強くなります。実際に認知症のことを周りに話した人たちの多くが、「もっと早く話せばよかった」と感じています。

家族だけで悩みを抱えていた人も、認知症のことを周囲の人に話してみると「何かできることがあれば手伝うよ」「もっと早く教えてくれたらよかったのに」と、温かい言葉をかけてもらい、安心したそうです。

家族だけでなく地域や近所の人たちの支えもあると、認知症の人は安心して外に出られます。スーパーやコンビニなど、よく行く場所にあらかじめ認知症であることを伝えておけば、道に迷ったり、何をしに来たのか分からなくなったりしたときに周りの人が助けてくれます。

まずは、信頼できる人に話してみることから始めてみてください。

Take a Step to Talk About It

It takes some courage for you or a family member to talk about dementia to others. It's natural to worry about things like "What if someone takes advantage of us?" or "What if something bad happens?" Managing money, especially, requires strong support and monitoring within the family.

But opening up about dementia often increases the number of people who can help, strengthening the community's ability to watch out for one another. In fact, many people who have shared their situation say they later felt, "I wish I had talked about it sooner."

Some families who had been struggling alone found that once they spoke to people around them, the community provided them with warm support, such as "Let me know if there's anything I can do," "I wish you had told me earlier," allowing them to feel comfortable.

Support from neighbors and the broader community outside of the family helps people with dementia feel safe going out. If you let staff at familiar places like supermarkets or convenience stores know in advance, they can assist if the person gets lost or forgets why they came.

Start by talking to someone you trust.

あなたらしさは、変わらない

認知症は「暮らしの中で困ることが増える状態」と言われています。でも、私たちの暮らしは、人とのつながりで支えられています。認知症があっても、社会の中で活動続けることは、誰かの暮らしを支えることにもつながります。

認知症はある日突然なるものではありませんし、すぐに何もできなくなるわけでもありません。できないことが増えても、できることもたくさん残っています。認知症になっても、あなたはあなたのままです。

Your True Self Doesn't Change

Dementia is often described as “a condition in which difficulties in daily life increase.”

But our daily lives are supported by the connections we have with others. Even with dementia, continuing to take part in the community can still support the lives of those around us.

Dementia does not begin suddenly, nor does it mean someone loses all abilities right away. While some things may become harder, many abilities remain. Even with dementia, you are still you.

全ての人にとってやさしいまちへ

これからの社会は、人口が減っていくことで、今まで当たり前に行っていたことが難しくなるかもしれません。だからこそ、認知症の人の「まだできる力」を生かすことも大切です。認知症になっても、社会の中で果たせる役割が実にたくさんあるという認識を広げていきたいです。

お互いに声を掛け合い、助け合えるまちは、認知症の人だけでなく、全ての人にとってやさしいまちになります。認知症を特別なものとせず、暮らしに困っている人みんなにやさしい社会を目指して、「前を向いて」みんなで歩いていきましょう。

Toward a Community That's Kind to Everyone

As the population continues to decline, many things that used to be done without challenge may become more difficult. That is why it's so important to make use of the abilities people with dementia still have. We want to broaden the understanding that even with dementia, there are many meaningful roles people can continue to play in society.

A community where people call out to one another and lend a helping hand becomes a kinder place not only for those with dementia, but for everyone. Let's move forward, toward a society that is kind to everyone, where dementia is not seen as something to be separated, and where anyone facing difficulties in daily life can feel supported.

「おかえり」が言えるまちへ ～介護家族の会から生まれた取り組み～

GPS 機器等購入費用助成

認知症で行方不明になる可能性がある人を対象に、GPS 機器(および付属品)の購入や貸与の初期費用を最大1万円助成します。

介護保険課 995-1821

A Community Where We Can Say “Welcome Home”

**~ An Initiative Created from the Caregivers’ Association ~
Subsidy for Purchasing GPS Devices**

For individuals with dementia who may be at risk of going missing, the city provides a subsidy of up to 10,000 yen to cover initial costs for purchasing or renting GPS devices (and related accessories).

Contact: Care Insurance Division – 995-1821



どこシル伝言板(服などに貼る二次元コード)

衣類や持ち物に二次元コード付きシールを貼り、発見者が二次元コード読み取ることで通知できる仕組みです。伝言板を使うため、個人情報を開示せずに、発見者と家族をつなぎます。

社会福祉協議会 992 - 5750

DokoShiru Message Board (Stick the QR code on your clothing and belongings)

By placing a sticker with a QR code on clothing or personal items, anyone who finds the person can scan the code to send a notification.

Because the system uses a message board rather than revealing personal information, it connects the finder with the family without disclosing any private details.

Contact: Social Welfare Council – 992-5750



高齢者が安心して社会とつながれる体制

徘徊高齢者等見守りネットワーク事業

認知症やその他の理由により徘徊の恐れのある高齢者、障害により徘徊の恐れのある人の情報を、親族や後見人などの申請で市に事前に登録できます。登録者が行方不明になった場合には警察や消防などと連携し、早期発見する体制を整えています。

総合福祉課 995-1882

A System That Helps Seniors Stay Connected and Safe in the Community

Wandering Risk Monitoring Network Program

Family members or legal guardians can register information about seniors who may be at risk of wandering due to dementia or other reasons, as well as individuals with disabilities who may face similar risks. If a person who was registered goes missing, the police, fire department, and other agencies will ensure a rapid search and early discovery.

Contact: Welfare Services Division 995-1882

