

地域包括支援センター

だより



郡上市地域包括支援センター

認知症とともに生きる 希望宣言

認知症に対する正しい知識を広めるために、最近では認知症の本人からの声を発信する活動も行われています。今回は、「認知症とともに生きる希望宣言」を紹介します。

2018年11月1日、日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）が、「認知症とともに生きる希望宣言」を表明しました。この希望宣言は、認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、体験と思いを言葉にし、それらを寄せ合い、重ね合わせる中で、生まれたものです。

〈宣言文（抜粋）〉
私たちは、認知症とともに暮らしています。日々いろいろなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があ

ることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。

次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもつと楽に、いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意思をもとに「認知症とともに生きる希望宣言」をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、そしてよりよい社会を一緒につくっていこうという人の輪が広がることを願っています。

希望宣言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。

▼「認知症になったらおしまい」では決してなく、よりよく生きていける可能性を私たちは無数に持っています。

希望宣言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。

▼自分が大切にしたいことを自分なりに選び、自分らしく暮らしていきます。

希望宣言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。

▼仲間と本音で語り合い、知恵を出し合い、暮らしの工夫を続けていきます。

希望宣言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。

▼仲間や味方とともに私が前向きに元気になることで、家族の心配や負担を小さくし、お互いの生活を守りながらよりよく暮らしていきます。

希望宣言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。

▼自分が暮らすまちが暮らしやすいか、人としてあたり前のことが守られているか、私たち本人が確かめ、よりよくなるための提案や活動を一緒にしていきます。

全文のリーフレットは、一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループホームページからダウンロードできます。

<http://www.jdwg.org/statement/>



つくっておい! たべておい!

健康
づくりは
減塩から

～あの味 この味 うす味で～



たーんとくん

郡上市食生活改善
推進員協議会

節分に、厄や災難を祓い清める意味合いで豆まきをし、年の数と一つ余分に豆を食べるという風習が今でもあります。豆を食べて『まめ』でいられるように、今回は豆を使ったデザートのご紹介です。水ようかんには小豆、添えにはミックスビーンズ（ひよこ豆、青えんどう、赤えんどうなど）といろいろな豆を使ってみましょう。

◎ 豆まめ水ようかん ◎ (4人分)

こしあん	200 g	
水	1カップ	
粉末インスタントコーヒー	大きさ1/2	
粉寒天	2 g	
【豆の密漬け】		
ミックスビーンズ (ドライパック)	60 g	
A	水	1/4カップ
	砂糖	大きさ1
	塩	少々

《つくり方》

- 鍋に水・コーヒー・粉寒天を入れ、火にかけてヘラで混ぜる。煮立ったら2分程軽く沸騰させて寒天を煮溶かす。
- 火を止めてこしあんを加え、全体になじむように混ぜる。再び火にかけひと煮立ちしたら火からおろして鍋底に水を当てて、とろみがつくまで混ぜながら粗熱を取る。(冷ましすぎると固まってしまうので注意)
- 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- なべにAを入れ火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。熱いうちにミックスビーンズを加え、そのまま冷ます。
- ③に④を添えて仕上げる。
※水ようかんは、流し缶などで固め、カットして盛り付けることもできます。



1人分：エネルギー 118kcal、食塩相当量 0.2 g