

## 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

### 認知症に 備えましょう

認知症は私たちの誰もがなり得るとても身近なものです。こうした中、認知症の人の意思が尊重され、認知症の人やその家族が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる社会を目指しています。そのためには、社会全体で認知症に対する理解を深め、認知症があってもなくても、同じ社会の一員として地域とともに創っていくことが必要です。

認知症と診断された時のため、次の3つに備えましょう。

#### ①高齢期の変化（記憶力や判断力の低下）に備えましょう。

記憶や判断力は年齢とともに弱まるものです。自分だけの記憶や判断ではなく、記録できる

物や家族・友人の力を活用する習慣を身につけておきましょう。

②認知症になった時に備えましょう。  
認知症と診断されても、あなたと家族の生活は診断前と変わることはありません。日常生活を保つために、適切な運動、食事、睡眠をとりましょう。心身機能を保つために、誰かと一緒にできることや役に立つこと、趣味などを楽しみながら継続しましょう。

#### ③早めの相談・受診を心がけましょう。

他の病気と同様、できる限り早く正確な診断がされることで、適切な治療やリハビリ・介護を受けることができます。そのため、わずかな体調の変化に気づけるよう、普段から規則正しい生活習慣を心がけ、専門的な相談ができる人やかかりつけ医を見つけておきましょう。

### 認知症について語ろう

認知症になった人、その家族、認知症にまだなっていない人や認知症に関わる専門職と一緒に認知症について語り合える場として、「認知症カフェ」があり、市では「良良カフェ」という名称で開催しています。参加者同士

会話を楽しめるほか、情報交換や、専門職への相談ができる機会です。予約は不要で、地域の様々な会場で開催していますので、ぜひ参加ください。

### 今後の良良カフェ（予定）

開催日	会場	時間	飲み物代
10/12(水)	お宝まんじゅう (白鳥町為真1922)	午後1時30分 ～3時30分	100円
11/29(火)	専念寺 (美並町白山365-2)		100円
2/17(金)	大和リバーサイド タウンPio		Yamato Cafe' (割引券あり)
3/16(木)	八幡公民館		100円

#### 問

郡上市地域包括支援センター

67・0008

## 新婚さんの新生活を応援！

# 郡上市結婚新生活支援補助金

結婚に伴う新生活のスタートを後押しするため、新居となる住宅の購入費やリフォーム、賃料、引越しにかかった費用の一部について予算の範囲内において補助金を交付します。

#### ♥補助対象経費

令和4年4月1日から令和5年3月31日に支払われた住居費及び引越し費用  
※賃料、共益費は3か月分に限る。

#### ♥補助金額

- ・夫婦ともに39歳以下 最大30万円
- ・夫婦ともに29歳以下 最大60万円

#### ♥対象となる世帯（以下のすべてに当てはまる新婚世帯が対象）

- 令和4年1月1日から令和5年3月31日の間に婚姻した夫婦であること
- 婚姻時の夫婦の年齢がともに39歳以下であること
- 夫婦の所得を合算した金額が400万円未満であること（年収540万円相当）
- 対象住居が市内にあり、その住居に住民登録があること
- その他郡上市が定める要件を満たすこと

#### ♥問い合わせ先

市長公室企画課 67-1831 ※申請を希望する人は、事前にご相談ください



市ホームページ  
(申請様式など)