

仲間とつながる

得意なことで誰かの  
役に立つ

私は「私」として  
認知症と共に

## 「あかしオレンジピアサポーター」になりませんか？

### 「あかしオレンジピアサポーター」とは？

「ピア」は「仲間」、「サポーター」は「支援」のことを言います。認知症と診断された人どうしがつながり、支え合い、認知症当事者自身がより生き生きと暮らすために活動をする人です。

### 活動の内容

#### ◇ 当事者どうしで集い、思いを共有すること

明石市では、認知症と診断された当事者が集い、お互いの気持ちを共有する「本人ミーティング」の開催を予定しています。当事者どうしの集まりで、仲間とつながり、「私らしい」暮らしについて話し合いませんか。

#### ◇ 写真・絵・デザイン、演奏等、得意な事や好きな事を発信

例えば・・・

認知症カフェなど地域の集いの場で、  
長年続けているピアノ演奏をする。

認知症当事者の方に、天文科学館の  
絵を描いていただきました！



#### ◇ 認知症と診断を受けた人の相談相手、話し相手

例えば・・・

認知症と診断を受けた直後の人や、困っている人などと、話をする。

#### ◇ 暮らしぶりや経験、自分の気持ちを話すこと

例えば・・・

認知症と診断を受けた時や受けてからの気持ち、今も続けている趣味、これから挑戦したいことなどを、本人の声として、認知症の理解を深める講座などで伝える。

#### ◇ 市の認知症関連事業等へ意見を発信

例えば・・・

市の発行する認知症のガイドブックなどに、  
当事者として感じた意見を伝える。



## あかしオレンジピアサポーターからのメッセージ



Nさん

診断名を聞いて、3か月ほどは落ちこみました。だんだんと『認知症になっても、私は私としてこの地域で暮らし続けたい』と思えるようになりました。認知症と診断を受けて、私と同じようにつらい気持ちになった人の、話し相手になりたいです。

認知症ってわかって、なんにも変わらへん。  
『あれ、どこに置いたかな？』がしょっちゅうあるけど、友達や家族が覚えといてくれる。  
認知症って早く分かってよかった。  
早期受診が大切やって、伝えたい！



Tさん

## 問い合わせ先

明石市高齢者総合支援室 高年福祉係 認知症施策担当

電話：078-918-5288 FAX：078-918-5106

メールアドレス：kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp

匿名での活動も、具体的な活動内容が決まっていなくても大丈夫！

また、

ピアサポーターの人と会ってみたい

認知症とともに私らしく暮らし続けるために、なにかヒントが欲しい…

そのようなお問い合わせも、お気軽にお寄せください！