

わたしたちの 暮らしと活動

地域版希望大使
2023年度



一般社団法人
日本認知症本人ワーキンググループ

この活動集のねらい

一人でも多くの人が希望をもって、地域でともに生き生き！

認知症になってからも自分らしく、希望をもって地域でともに暮らしていける

このことが、夢物語ではなく、実際に可能な時代になってきています。

その実際を、認知症を経験している本人が、自らのことばで語り、生き生きとした姿で示し、発信していくために、令和元年(2019年)に認知症本人大使「希望大使」が創設されました。

当初、「希望大使」は5名からのスタートでしたが、令和6年3月末現在、「希望大使」が7名、地域版希望大使が21都府県68名と、全国各地に広がってきています。

希望大使の年代や地域、暮らし方、病気の種類は様々ですが、同じ願いを抱いて活動しています。

- * 自分の人生がある。認知症になってからも自分なりに歩んでいることを知ってほしい。
- * できることがある。自分らしく、楽しく生きていけることを知ってほしい。
- * 自分の体験や経過を伝えることで、次につづく人が、自分と同じような苦労をせずにもっと笑顔でいい人生を送ってほしい。
- * 暮らしやすい社会をいっしょにつくっていく仲間や味方を増やしていきたい。

- この冊子は、地域版希望大使一人ひとりが、ふだんのくらしと活動、メッセージを寄せ合っ
てまとめたものです（少しずつ言葉が出にくくなっている人もいますが、本人と活動をとも
にしている家族や支援者が、本人の真意を確かめながら発信を応援しています）。

- 希望大使は特別の人ではありません。どのまちにもたくさんいる認知症のひとりです。
どうかこの活動集を、できるだけ多くの人に伝えてください。希望大使の姿と声に触れるこ
とで、「認知症になってからも、だいじょうぶ！」という実感を持って、ともに前を向いて
歩いていく人が、全国どの地域でも、一人でも増えていくことを、心から願っています。

令和6年3月
一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ (JDWG)



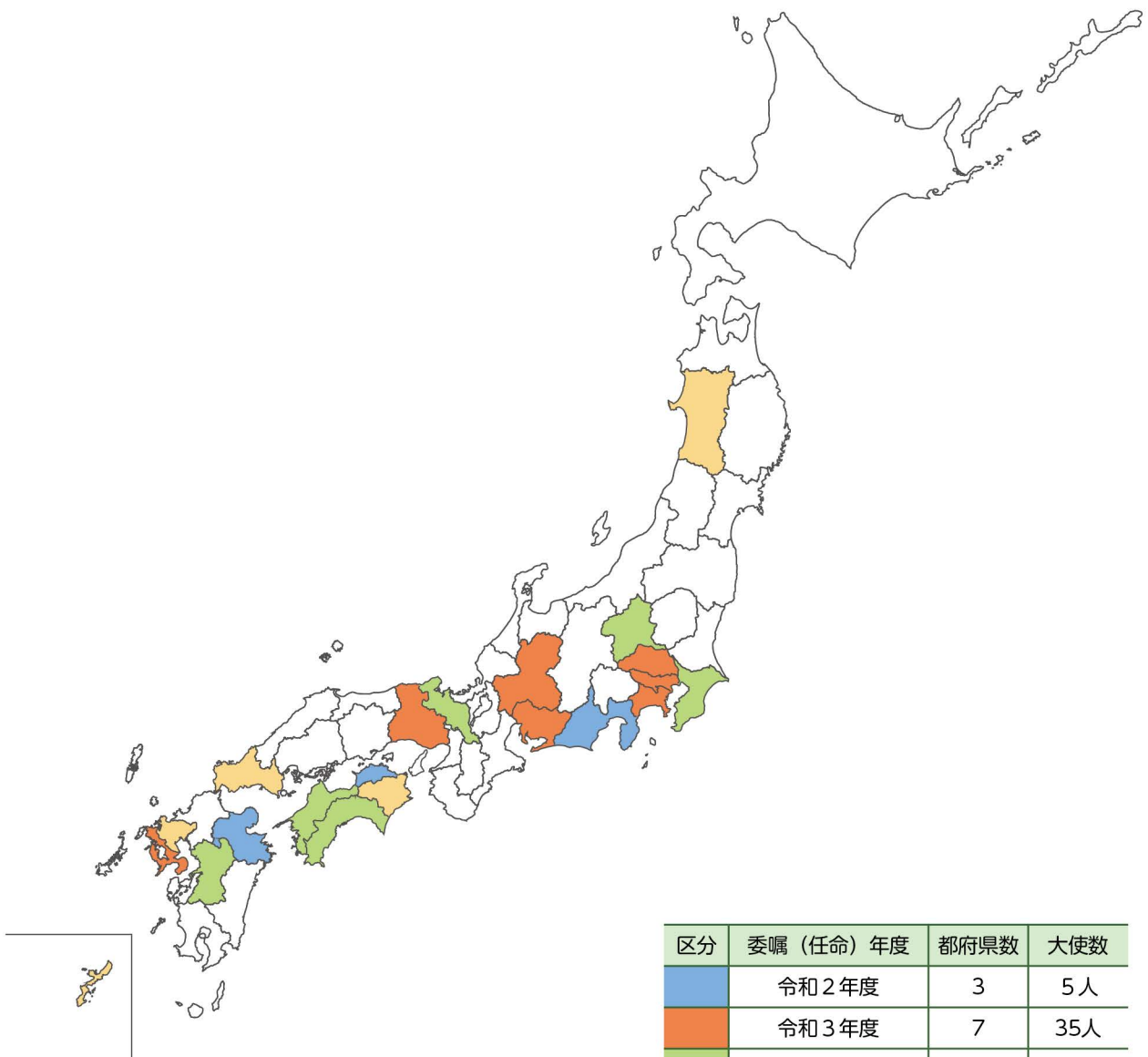
目 次

地域版希望大使の任命状況.....	2
秋田県 あきたオレンジ希望大使.....	4
群馬県 ぐんま希望大使.....	6
埼玉県 埼玉県オレンジ大使	11
千葉県 ちばオレンジ大使.....	15
東京都 とうきょう認知症希望大使.....	19
神奈川県 かながわオレンジ大使.....	26
岐阜県 岐阜県認知症希望大使.....	36
静岡県 静岡県希望大使.....	41
愛知県 愛知県認知症希望大使.....	43
京都府 京都府認知症応援大使.....	47
兵庫県 ひょうご認知症希望大使.....	54
山口県 やまぐち希望大使.....	56
徳島県 とくしま希望大使.....	63
香川県 かがわ認知症希望大使.....	67
愛媛県 えひめ認知症希望大使.....	69
高知県 高知家希望大使.....	74
長崎県 ながさきけん希望大使.....	77
熊本県 くまもとオレンジ大使.....	82
大分県 大分県希望大使.....	87
沖縄県 沖縄県認知症希望大使.....	95
認知症本人大使「希望大使」.....	100

地域版希望大使の任命状況

*大使数は令和6年3月末の人数

No.	都府県	名称	委嘱日（任命日）	大使数
1	秋田県	あきたオレンジ大使	令和6年1月18日	1名
2	群馬県	ぐんま希望大使	令和5年3月17日 令和5年12月13日	4名
3	埼玉県	埼玉県オレンジ大使	令和3年9月2日 令和5年2月3日	4名
4	千葉県	ちばオレンジ大使	令和4年6月24日	2名
5	東京都	とうきょう認知症希望大使	令和3年9月10日 令和5年9月1日	6名
6	神奈川県	かながわオレンジ大使	令和3年4月23日 令和5年5月9日	12名
7	岐阜県	岐阜県認知症希望大使	令和3年9月22日 令和5年9月7日	3名
8	静岡県	静岡県希望大使	令和2年9月30日	1名
9	愛知県	愛知県認知症希望大使	令和3年7月27日	2名
10	京都府	京都府認知症応援大使	令和4年12月7日	6名
11	兵庫県	ひょうご認知症希望大使	令和3年9月21日	1名
12	山口県	やまぐち希望大使	令和5年8月25日	5名
13	徳島県	とくしま希望大使	令和5年9月26日	2名
14	香川県	かがわ認知症希望大使	令和2年12月17日 令和4年12月17日	1名
15	愛媛県	えひめ認知症希望大使	令和4年10月1日	2名
16	高知県	高知家希望大使	令和4年7月26日	1名
17	佐賀県	さが認知症すまいるリーダー	令和5年8月1日	1名
18	長崎県	ながさきけん希望大使	令和3年10月13日 令和4年9月10日	4名
19	熊本県	くまもとオレンジ大使	令和5年2月8日	3名
20	大分県	大分県希望大使	令和3年3月16日 令和4年10月27日	4名
21	沖縄県	沖縄県認知症希望大使	令和5年9月14日	3名
			21都府県合計	68名



区分	委嘱（任命）年度	都府県数	大使数
	令和2年度	3	5人
	令和3年度	7	35人
	令和4年度	6	55人
	令和5年度	5	68人
	計	21	68人

※大使数は各年度3月31日時点

秋 田 県

あきたオレンジ希望大使

大使の人数 	1 人	委嘱年度 >>	令和 5 年度 1 人
紹介ページ 	「あきたオレンジ大使」（地域版希望大使）について https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/78303 「あきたオレンジ大使委嘱状交付式」 https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/78304		
お問合せ先 	 秋田県健康福祉部長寿社会課  018-860-1361  chouju@pref.akita.lg.jp		



かんばら しげゆき
神原 繁行さん

令和 5 年度委嘱時 60歳
若年性アルツハイマー型認知症
横手市

かんばら しげゆき 神原 繁行さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



看護師として今まで伝えてきた「ありのままを受け入れ、ありのままに生きていくこと」を自分が当事者となったからこそ実践し伝えられる事があると思っています。

日々の暮らしや楽しみ



業務内容は変わりましたが、フルタイムで今までと変わらない職場で働いています。仕事の一環として大使活動を応援してもらっています。



山登りや散策が趣味で、若い頃は東北・北海道の山を制覇したいと色々な山に登っていました。

大使としての活動・活動で感じていること



認知症カフェの運営に関わっています。報道された反響で、市内だけではなく会いにきてくれる人が増えています。つながりが広がればと思っています。



啓発活動、お声がかかれば今後も参加していきます。



要望に応じて研修会などの場で発信しています。

みなさんへ



認知症は恥ずかしい病気ではないです。隠せば隠すだけ、生き方が窮屈になってしまいます。普通の生活を今まで通り送るためにも、伝えることでサポートしてくれる人はいるはずです。周りの人は、いつも通りに関わってくれ必要時にサポートしてくれる事が心地いいです。



群馬県

ぐんま希望大使

大使の人数 	4人	委嘱年度 >>	令和4年度 1人 令和5年度 3人
紹介ページ 	認知症本人大使「ぐんま希望大使」について https://www.pref.gunma.jp/page/197051.html		
お問合せ先 	 群馬県健康福祉部福祉局介護高齢課  027-898-2733  houkatsukea@pref.gunma.lg.jp		

もとじま ふみこ

本島 文子 さん



令和4年度委嘱時 81歳
アルツハイマー型認知症
高崎市

うちだ よしじ

内田 好司 さん



令和5年度委嘱時 87歳
アルツハイマー型認知症
沼田市

なかじま まさこ

中島 正子 さん



令和5年度委嘱時 76歳
アルツハイマー型認知症
伊勢崎市

はしもと よしお

橋本 好夫 さん



令和5年度委嘱時 79歳
アルツハイマー型認知症
桐生市

もとしま ふみ こ

本島 文子さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



元々、民生委員をしていて、世話好きなところがありました。無理のない範囲で、できることをやっていけたらと思います。

日々の暮らしや楽しみ



- ・ 家族と楽しく暮らしています。子供たちも協力して支えています。
- ・ 家族で笑いながら食事を食べるのが毎日の楽しみです。
- ・ 夫とは毎日散歩をして、近所の人にも親切にしてくれます。
- ・ 歌を歌うのが好きで、歌を歌うと明るくなれます。

大使としての活動・活動で感じていること



群馬県の認知症普及啓発の動画に家族と一緒に出演し、普段の様子をお話ししました。



岸田総理が群馬に来たときは、認知症の当事者の代表として意見交換に参加しました。

みなさんへ



- ・ 人が大好きで、明るく生きたいと思っています。せっかくもらった命、考え方は自分次第。だからくよくよしないで楽しく生きたいと思っています。
- ・ 忘れることもあるけど、くよくよしません。嫌なことを言われても気にしない。年をとればみんなお互い様です。

うちだ よしじ 内田 好司さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



- ・元々医師をしていて、認知症の人を沢山診てきました。だから、年をとって認知症になることについてはあたり前だと思っています。
- ・まだまだ旅行で行きたいところがあります。東京の催し物にも行きたいです。

日々の暮らしや楽しみ



- ・もう何十年も毎日4～5キロ歩いている。歩くことがとても大事だと思います。今は施設で暮らしていて、みんなで食事をしたり、イベントをしたりしている。自分からできることはお手伝いをしている。お酒を飲むのも好きですよ。
- ・ずっと医師をしていたから施設内の人で気になることがあればスタッフに伝えることもありますよ。

大使としての活動・活動で感じていること



- ・全国希望大使交流会に参加して、全国の希望大使たちと交流をしました。
- ・群馬県の制作するラジオ特番にインタビューで出演し、日々の暮らしや、認知症への思いについて話しました。

みなさんへ



- ・認知症になることは特別なことではないのです。くよくよしない人が長生きをする。心の中にものを溜めないことが大切です。
困っている人がいたら助けるという気持ちは医者でなくてもみんな持っていてほしいと思います

なかじま まさこ

中島 正子さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



- ・私のありのままの姿を見ていただくことで、どなたかのお役にたてるのであればうれしいと思いました。
- ・私ができることは少ないと思いますが、できることは頑張ります！

日々の暮らしや楽しみ



毎朝、主人と近所を散歩しています。お花が好きなので、散歩をしながら、その季節のお花を見て楽しんでいます。デイサービスにも行っています。歌を歌ったり、皆さんとおしゃべりをしたり、たくさん笑っています。そして、自分のできることは頑張っています。

大使としての活動・活動で感じていること



まだ、活動は行っていないませんが、県や市からお話があれば、できることは頑張っていこうと思います。

みなさんへ



私は主人や子供たち、周りの方々に協力をしていただきながら、毎日楽しく過ごしています。これからも、皆さんに感謝しながら笑顔で過ごしていきたいと思っています。

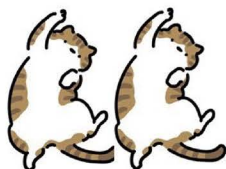
はしもと よし お 橋本 好夫さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



- ・引き受けた時は自分でもいいのか、と思いました。どのような活動なのかも分からなかったので、できるかどうか、心配でした。
- ・頼まれたことがあれば、やりたいと思います。頼まれるということは、自分にもできる事だから頼まれるのだと思うので、やろうと思っています。

日々の暮らしや楽しみ



- ・妻と二人で暮らしています。猫が2匹いて、猫の世話もしています。家の中や外のちょっとした直しを妻から頼まれてやっていて、近所の人から頼まれることもあります。元々手先が器用なので、DIYは得意です。俳句を作っています。
- ・人と話すことが好きです。集まる場があれば行きたいです。免許を返納してからは自転車で出かけています。

大使としての活動・活動で感じていること



- ・毎月、本人ミーティングに参加して、参加者との会話を楽しんでいます。
- ・認知症サポーター養成講座の運営に協力しています。
- ・みんなの役に立てるのは嬉しいです。認知症サポーター養成講座で話したあとの感想を聞くと嬉しく、やりがいもあります。自分でも役に立てることがあれば、声をかけてほしいと思います。

みなさんへ



認知症と診断されても、気にしないこと。クヨクヨせず、前向きに生活を送るようにしています。日々を楽しんでいます。

埼玉県

埼玉県オレンジ大使

大使の人数 	4人	委嘱年度 >>	令和3年度 2人 令和4年度 2人
紹介ページ 	認知症本人大使「埼玉県オレンジ大使」について https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/orange-taishi.html 認知症本人大使「埼玉県オレンジ大使」任命式 https://www.pref.saitama.lg.jp/a0314/room-ugoki/202109/02_00.html		
お問合せ先 	 埼玉県福祉部地域包括ケア課認知症・虐待防止担当  048-830-3251  a3250-05@pref.saitama.lg.jp		

なかむら

中村 ふみさん



令和4年度委嘱時 87歳
認知症
越谷市

みむら ひろき

三村 博寄さん



令和4年度委嘱時 67歳
アルツハイマー型の若年性認知症
春日部市

さくち だいすけ

菊地 大輔さん



令和3年度委嘱時 47歳
若年性アルツハイマー型認知症
越谷市

わたなべ まさのり

渡邊 雅徳さん



令和3年度委嘱時 44歳
若年性アルツハイマー型認知症
鴻巣市

なかむら

中村 ふみさんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



家族の会で世話人、電話相談として活動してきました。
4人の身内を介護した経験もあります。
これからはオレンジ大使として、認知症の理解を広める活動をしていきたいと思っています。

大使としての活動・活動で感じていること



いろいろな経験を話すことで、皆さんのお役に立てるのでしたら嬉しいです。
認知症になって、威張っているというわけではありませんが、堂々としていきたいです。

みむらひろき 三村 博寄さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



大役を引き受けてしまったがちゃんと出来るか不安でした。多くの人に認知症を理解してもらえるように話をしていきたいです。

日々の暮らしや楽しみ



デイケアやリハビリに行ったり孫と話をしたりして、人との関わりを持つようにしています。デイケアでの陶芸、ギター・笛の練習、孫との会話が楽しいです。家族で笑いながら食事を食べるのが毎日の楽しみです。



大使としての活動・活動で感じていること



認知症サポーター養成講座や若年性認知症の講演会などでの講演やハルカフェのマスターをしています。参加してくださった方々が「認知症になっても出来る事がある」と分かってくれたのではないかと思います。

みなさんへ



認知症になったからといって家に引き籠もるのではなく、外に出て好きな事を楽しみましょう。

きくち だいすけ 菊地 大輔さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



大使になった事は自分の使命だと思います。

日々の暮らしや楽しみ



仕事がメインの日常です。日々の生活はすごく楽しいです。

大使としての活動・ 活動で感じていること

講演会などの活動はやりがいがあります。
越谷市の「がーやカフェ」で
本人スタッフとして活動しています。



みなさんへ



認知症は暗いイメージがあるかもしれませんが。人とのコミュニケーションが大切だと思います。

わたなべ まさのり 渡邊 雅徳さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



自分の使命だと思って、大使を引き受けました。

日々の暮らしや楽しみ

仕事で学んだことを社会に活かし、社会で学んだことを仕事に活かしながら相乗効果を生み出したいと思っています。

大使としての活動・活動で感じていること



「渡邊さんの話を聞いて、ここに就職を決めました！」と言われたことが嬉しかったです。

みなさんへ



僕が就職して働いている姿を見せることができれば、「認知症でも活躍できる」と思ってもらえるかもしれません。そんな手本のような存在になれたら、と思っています。

千葉県

ちばオレンジ大使

大使の人数 	2人	委嘱年度 >>	令和4年度 2人
紹介ページ 	「ちばオレンジ大使」について https://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/shien/ninchishou/memory/taisi.html		
お問合せ先 	 千葉県健康福祉部高齢者福祉課  043-223-2237  kourei6@mz.pref.chiba.lg.jp		



ただお さん

令和4年度委嘱時 70歳
アルツハイマー型認知症



のりに さん

令和4年度委嘱時 53歳
アルツハイマー型認知症

ただおさんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



人の役に立ちたい、困っている人がいたら助けてあげたいという思いがあります。自分が認知症になっても明るく前向きに過ごしていることを発信することにより周りの偏見が減り、仲間と色々な事にチャレンジしたいと思います。

日々の暮らしや楽しみ

平日はデイサービスでスタッフや仲間と一緒に簡単なお仕事やアート、おしゃべりをしています。

休みの日は妻とジョギング、ウォーキング、サイクリング、ハイキング等体を動かしたり、お花見、いちご狩り、無料のコンサートやスポーツ観戦等、とにかく外出しています。年に7～8回10キロ～ハーフのマラソン大会にも出場しています。



いつものジョギングコース



湘南国際マラソン



クリスマストレイル



お花見



いちご狩り



ディズニーでお誕生日



大使としての活動・活動で感じていること



セミナー等、大勢の人の前で話す機会が増えましたが、参加者の方から良かったとか今までの認知症に対する考えが変わった等メッセージをいただくことが嬉しいです。

令和5年11月18日 オレンジスマイルいしかわ2023に参加し、たすきリレーを繋いで、ゴールしました（大使活動）

令和5年9月21日 世界アルツハイマーデーにおける津田沼駅での街頭啓発に参加しました（大使活動）

みなさんへ



認知症だからといって何も出来ないわけではありません。私は家族や周りの人にできないところを少しサポートしてもらって皆さんと同じような生活をしています。

のりこさんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



会社のことでつらい思いをしている時、地域包括支援センターの方から「若くて、動けるのりこさんに出来ることはいっぱいある」と言われ、大使の活動を薦めてくれたことがきっかけです。

日々の暮らしや楽しみ



趣味は美術館めぐりと20年以上続けているフルート演奏です。友人と旅行に行くことも楽しみです。現在は、愛犬と一緒に暮らしています。



自宅でフルートの練習



フルートの発表会

大使としての活動・活動で感じていること



大使になって、色々な活動を行い、それを通じて、たくさんの人と出会えました。



世界アルツハイマーデーにおける千葉駅での街頭啓発に参加しました（大使活動）。



習志野市認知症シンポジウムへ登壇しました（大使活動：ちばオレンジ大使のお二人で）。

みなさんへ



認知症になって自身が感じていることや体験を伝えていきたいです。
忘れたり、慌てたりすること多いけれど、色々な人の力を借りながら自分らしく過ごせていることを伝えたいです。これからも愛犬と一緒に頑張っていきたいです。



東京都

とうきょう認知症希望大使

大使の人数 	6人	委嘱年度 >>	令和5年度 6人
紹介ページ 	「とうきょう認知症希望大使」について https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/torikumi/kiboutaishi/index.html		
お問合せ先 	 東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課認知症支援担当  03-5320-4277  S1140603@section.metro.tokyo.jp		

さとう みき さん



令和5年度委嘱時 47歳
若年性認知症
—

いわた ひろゆき
岩田 裕之 さん



令和5年度委嘱時 57歳
前頭側頭葉変性症
(行動異常型前頭側頭型認知症)
板橋区

えんどう こういち
遠藤 浩市 さん



令和5年度委嘱時 70歳
アルツハイマー型認知症
清瀬市

の と とも こ
能任 智子 さん



令和5年度委嘱時 70歳
アルツハイマー型認知症
昭島市

いわた よし え
岩田 美枝 さん



令和5年度委嘱時 84歳
アルツハイマー型認知症
品川区

おさだ よねさく
長田 米作 さん



令和5年度委嘱時 90歳
アルツハイマー型認知症
練馬区

さとう みきさんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



これから診断を受ける方、診断を受けた方が、活動を通して少しでも前向きな気持ちに切り替えられるように活動ができればと思います。

日々の暮らしや楽しみ



- ・ 家族・愛犬とゆっくり過ごすこと
- ・ 出逢ったご本人・ご家族、仲間たちと楽しく過ごすこと
- ・ 昨年から地元の仲間たちとの会に「mimosa」ミモザと名前を付け、～本人と家族の想いをともに叶えたい～をコンセプトにみんなとともに楽しい時間を過ごしています。
- ・ 近所に住む、高齢の父、家族のために時間をかけて手料理を作ることが今の私にとっての楽しみです。

大使としての活動・活動で感じていること



講演やピアサポートのほか、空港ユニバーサルデザインの委員会等にも参画。

本の出版を機に、子どもたち、学生さんに講義等でも大切な思いを伝えています。

私たち自身も楽しみながら、仲間とともに活動しながらお伝えできたらと思います。忘れてしまうことがあっても、その時「楽しかった笑顔」「嬉しかった時の笑顔」その瞬間があるということを、みなさんに大切に伝えていきたいと思っています。

みなさんへ



それぞれ「認」め合い、「知」ることは、お互いさまの社会への一歩。
認知症になった私たちが特別な存在ではなく、「ひと足先に認知症になっただけ」。

いわ た ひろゆき 岩田 裕之さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



自分の体験から、当事者の家族やサポートしている方々が、認知症への理解や対応について色々な場所で話せる機会が出来たことです。

日々の暮らしや楽しみ



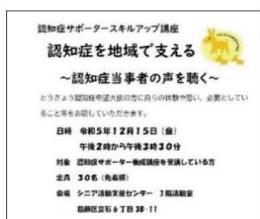
板橋区や千代田区の3カ所で、認知症本人とのミーティングで本人の会のファシリテーターとチラシの作成も行っています。

チームオレンジ「ゆずり葉」で料理を作って皆さんに喜んでもらえることです。

大使としての活動・活動で感じていること



認知症に対する正しい理解と、色々なサービスがあることや、それを利用して介護者や当事者の負担が減る事を知って頂くような活動をして行きたいと考えています。また、若年性認知症の本人会や家族会を作りたいと思っています。



葛飾区の認知症サポーターステップアップ講座の講師「認知症の当事者の話が聞けて良かった」「認知症の介護者や支援者が認知症に対する考え方が変わった」認知症の当事者への言葉使いや上下関係を作らない事の大切さを理解して頂けました。



ウェルカムランチ・キッチンクラブ
高齢者や当事者が、分け隔てなく料理を作り楽しく活動ができ、美味しく食べて頂く事ができています。



広報誌、新聞社等の取材やインタビュー

みなさんへ



認知症は、年齢に関係なく誰にでもなる可能性があること、認知症にはもの忘れだけでなく色々な認知症があることや同じ認知症でも1人ひとり違うこと、認知症になっても、全ての方が進行するわけでは無いこと、外に出て人と会って話すことで仲間や社会との繋がりができる大切さを伝えたいです。

えんどう こういち

遠藤 浩市さんの日々の暮らしと活動

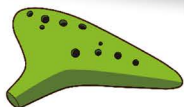


大使になったきっかけ



認知症になっても、まだやれる事はある。元気な姿を見せることで、認知症の人に希望を持って貰えたらと思いました。

日々の暮らしや楽しみ



毎週1回、オレンジハウスでみんなと話をしたり、オレンジハウスのメンテナンスをしたり、音楽イベント開催や、認知症仲間と近隣を散策し、ピクニックを楽しんでいます。
また、デイサービス施設で、ボランティアをしています。
趣味でオカリナを吹いていて、オレンジハウス・デイサービス先でも吹いています。



大使としての活動・活動で感じていること



「清瀬市地域包括支援センター運営協議会」の当事者委員として参加。

清瀬市「4包括ネットワーク会議」の勉強会に当事者として参加。



- ・ 複十字病院にて、専門職向けの「認知症研修会」に講師依頼があり、講演をしました。
- ・ 東久留米市の「認知症カフェ等連絡会議」に講師依頼があり、発言をしました。

みなさんへ



認知症になり、解らなくなったことがあっても、一緒に考えて支えあう、共生社会をみんなで作り上げていきましょう。

のともこ 能任 智子さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



- ・ 特別なことをしていないけど、それが役にたてればと引き受けました。これからもやっていきたいです。
- ・ いろいろ忘れているけど、看護師さんやヘルパーさんに声をかけてもらって、今までどおりに生活ができることをわかってほしいです。

日々の暮らしや楽しみ



毎日、デイサービスとは違う「くらしの保健室たま」に通って、馴染みの人とお茶を飲んだり話したりが自由な、私の居場所に出かけるのが楽しみです。今までどおり、保健室に通ってみんなと過ごしたいです。



大使としての活動・活動で感じていること



忘れてしまうけど、新しい人と出会うことができる、人のためになれるとその時は思えることです。



みなさんへ



仲間やパートナーの理解に支えられながらも、笑顔を忘れずに私は私らしく生活しています。認知症になってもそれができることを伝えたい。

いわた よしえ
岩田 美枝さんの日々の暮らしと活動

日々の暮らしや楽しみ



30年以上にわたって書道塾を経営し、子どもから大人まで指導してきました。10年ほど前に認知症と診断され、診断後も数年間、周囲のサポートを得て、書道塾を運営していました。グループホームで生活している現在に至るまで、書道の魅力を発信しています。

グループホームで生活している中、月に2回書道教室を開いていましたが、コロナ禍によりしばらくお休みしていました。以前のようにまた再開できるように調整しています。

書を書くことが好きで、気持ちが落ち着きます。子どもたちに書道を教える時には、気が引き締まります。

グループホームの仲間にもレクチャーしています。

お風呂上がりに「イカ刺し」をおつまみにして「ビールを一口」が楽しみです。

旅行に行きたいです。

多くの人とお話したいです。

みなさんへ



認知症になると、“昔の自分”や“まわりの人”とのギャップで、自信を失ってしまうことがあります。

ぜひ、認知症だからと言って特別視をせずに、“普通に”接してほしいと思います。

おさだ よねさく 長田 米作さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



引き受けた時「自分のためにもなる」と思いました。
一人では遠くまでは出かけていけないけれど、仲間と一緒に
出かけられます。大使の活動は、いろいろな人に会えて、話せ
るから楽しいです。

日々の暮らしや楽しみ



ひとりだとおしゃべり出来ないので、いろいろな集まりに行き、
おしゃべりすることが楽しいです。

大使としての活動・ 活動で感じていること



責任を持って大使活動を出ることが「やりがい」になって
います。認知症があっても、こうして人の中に入っていける、
人と関わることが出来る、考えて話す事が出来る、こうした姿
を知ってもらいたいです。



光が丘圏域での活動の様子



大使活動サポートのボランティア2名



本人ミーティング

みなさんへ



集まれる場所を少しでも多く作って欲しい。家にこもらないで、出かけましょう。
周りの人は、誘ってあげましょう。

神奈川県

かながわオレンジ大使

大使の人数 	12 人	委嘱年度 >>	令和5年度 12 人
紹介ページ 	かながわオレンジ大使（認知症本人大使） https://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f6401/orange_taishi.html		
お問合せ先 	 神奈川県福祉子どもみらい局福祉部高齢福祉課  045-210-4846  anshinkaigo@pref.kanagawa.lg.jp		

やまがみ ゆう じ

山上 裕司 さん



令和5年度委嘱時 60歳
アルツハイマー型認知症
横浜市

もちづき しょう ご

望月 省吾 さん



令和5年度委嘱時 79歳
アルツハイマー型認知症
藤沢市

す ず き ゆ う

SUZUKI YOU さん



令和5年度委嘱時 70歳
アルツハイマー型認知症
横浜市

あゆさわ ち よ き ち

鮎沢千代吉 さん



令和5年度委嘱時 82歳
アルツハイマー型認知症
海老名市

い どう けい こ

伊藤 敬子 さん



令和5年度委嘱時 73歳
アルツハイマー型認知症
横須賀市

ふじかわ れい こ

藤川 玲子 さん



令和5年度委嘱時 89歳
アルツハイマー型認知症
鎌倉市

非公表

さん



令和5年度委嘱時 88歳
アルツハイマー型認知症
—

しんどう ゆ き こ

進藤由紀子 さん



令和5年度委嘱時 83歳
アルツハイマー型認知症
鎌倉市



非公表さん  令和5年度委嘱時 89歳 血管性認知症 —	まつうら けんいち 松浦 謙一さん  令和5年度委嘱時 67歳 レビー小体型認知症 横須賀市	非公表さん  令和5年度委嘱時 42歳 アルツハイマー型認知症 川崎市	まえだ ひろき 前田 博樹さん  令和5年度委嘱時 66歳 アルツハイマー型認知症 川崎市
---	---	---	--

やまがみ ゆうじ 山上 裕司さんの日々の暮らしと活動

これまでの大使活動



- ・ かながわオレンジ大使（令和3（2021）年度～）
- ・ 企画運営会議への参加
- ・ 県主催認知症普及啓発イベントへの参加
- ・ 市主催認知症講演会での講演
- ・ 区主催職員向け研修での講演
- ・ ケアプラザ主催研修での講演
- ・ 認知症サポーター養成講座での講演

大使として表現したい・活動したいこと



「オレンジ大使の活動で伝えたいこと」は、病気になっても慌てないことです。怖いのは病気ではなく、病気に対する恐怖と不安です。ご本人やご家族の「ストレス」が、ご自身とご家族の免疫力を低下させ、さらに別の病気や、病気が悪化しやすい体質につながります。病気に対する恐怖や不安こそが恐ろしいことを、多くのご本人や、介護しているご家族の方々に伝えたいです。

個人相談や懇談会形式で自分たちの経験を伝えたいです。ご本人と介護するご家族が、同じ職場で働くことができる仕組みづくりに取り組みたいです。



もちづき しょうご

望月 省 吾さんの日々の暮らしと活動



これまでの大使活動



- ・ かながわオレンジ大使（令和3（2021）年度～）
- ・ 企画運営会議への参加
- ・ 認知症普及啓発動画出演
- ・ 県主催認知症普及啓発イベントへの参加
- ・ 県主催認知症地域支援推進員研修での講演
- ・ キャラバン・メイト養成研修での講演
- ・ 市主催認知症講演会での講演
- ・ 区主催認知症普及啓発講演会での講演
- ・ 団体主催の講演会での講演
- ・ NHK 主催フォーラムでのパネリスト
- ・ グリーンコンサート等での演奏

大使として表現したい・活動したいこと



とにかく前向きに生きていくことを伝えたいです。
マンドリン演奏で、みなさんに喜んでいただけるのであれば、
こんなに幸せなことはありません。

すずき ゆう

SUZUKI YOUさんの日々の暮らしと活動



大使になったきっかけ



きっと暗い悲しい会ではないか？自分が行って少しでも明るい
会になればと思っていました。
人に言われて受け身、これだめです。自分で色々やりたいアイ
ディアが多数あります。

日々の暮らしや楽しみ



日なたでネコと遊ぶことです。楽しみは「ヒ・ミ・ツ」



これまでの大使活動



- ・企画運営会議への参加
- ・県主催認知症普及啓発イベントへの参加
- ・県主催企業と大使の交流会への参加
- ・企業によるヒアリング
- ・経済産業省 オレンジイノベーションプロジェクトへの参加
- ・認知症普及啓発動画出演
- ・認知症カフェでの講演
- ・市主催講演会での講演
- ・地域ケアプラザ主催介護者のつどいでの講演

大使として表現したい・活動したいこと



認知症に対して、偏見や無理解が多いように感じています。本当のことを知ってもらうために、コミュニケーションや文章を読んでもらうことで、認知症の本人と家族がより良く過ごす手助けになりたいと思います。自分や身近な人に必ず関係してしまう病気です。学んで知って下さい。

みなさんへ



全世界に「自分らしく生きる」を見てもらいたいです。
皆さん、協力をお願いします。

あゆさわ ちよきち 鮎沢 千代吉さんの日々の暮らしと活動

これまでの大使活動



- ・かながわオレンジ大使（令和3（2021）年度～）
- ・企画運営会議へのオンライン参加
- ・企業によるヒアリング
- ・キャラバン・メイト養成研修での講演
- ・ピアサポート活動

大使として表現したい・活動したいこと



当事者として経験したことを話し、周囲の認知症への理解を深めてもらいたいです。認知機能の改善に取り組んでいます。

伊藤 敬子さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



支援者養成講座で対談したことがきっかけです。経験を伝えて行きたいと思っています。

日々の暮らしや楽しみ



週二回運動系の、デイに行くのが楽しみです。
マイレシピを見ながら、簡単な料理作りが楽しみです。
毎日いっぱいいっぱいだけど、工夫する生活は楽しいです。



これまでの大使活動

- ・ かながわオレンジ大使（令和3（2021）年度～）
- ・ 企画運営会議への参加
- ・ 企業によるヒアリング
- ・ 経済産業省 オレンジイノベーションプロジェクトへの参加
- ・ 県主催認知症普及啓発イベントへの参加
- ・ 県主催企業と大使の交流会への参加
- ・ 市主催認知症講演会や認知症従事者研修での講演
- ・ ケアマネジメント学会での講演
- ・ 傾聴講座での講演
- ・ 認知症サポーター養成講座での講演
- ・ 制作作品の展示

大使として表現したい・活動したいこと



認知症初期の頃に、色々な所につながる大切だと考えているので、行政やデイケアの相談場所につながる活動や、大使としてできることは、やっていきたいと思っています。

みなさんへ



MCI（軽度認知障害）を保ち、穏やかに生活するには、趣味が強い
みかたです。
充実した時間を過ごすことが大切です。

ふじかわ れいこ

藤川 玲子さんの日々の暮らしと活動

日々の暮らしや楽しみ



「注文を間違えるカフェ」で、出来ることがたくさんあることを知りました。

これまでの大使活動



- ・ かながわオレンジ大使（令和3（2021）年度～）
- ・ 企画運営会議へのオンライン参加
- ・ 経済産業省 オレンジイノベーションプロジェクトへの参加
- ・ 制作作品の展示
- ・ 「注文を間違えるカフェ」への参加

大使として表現したい・活動したいこと



今年は、皆さんと Beach Walk に挑戦します。海岸を地域の方々と一緒に歩きたいです。

非公表さんの日々の暮らしと活動

これまでの大使活動



- ・ かながわオレンジ大使（令和3（2021）年度～）
- ・ 企画運営会議へのオンライン参加
- ・ 制作作品の展示
- ・ 「注文を間違えるカフェ」への参加

大使として表現したい・活動したいこと



会議等、楽しく参加したいです。
皆さんの前で歌を歌いたいです。
考えをまとめて話すことが認知症の予防になっています。今後
もよろしくお願いします。

しんどう ゆ き こ

進藤 由紀子さんの日々の暮らしと活動

日々の暮らしや楽しみ



地域では町内会の役員を長く務めていました。
グループホームでは皆さんの世話役をしています。皆さんと
ちぎり絵制作を楽しんでいます。



これまでの大使活動

- ・ 企画運営会議へのオンライン参加
- ・ 経済産業省 オレンジイノベーションプロジェクトへの参加
- ・ 制作作品の展示

大使として表現したい・活動したいこと



持ち前の明るさで、皆さんと楽しくやって参りたいです。

非公表さんの日々の暮らしと活動

日々の暮らしや楽しみ



サッカーに打込むスポーツマンでした。
英会話やガーデニングが楽しみです。

これまでの大使活動

- ・企画運営会議へのオンライン参加
- ・制作作品の展示

大使として表現したい・活動したいこと



同年代の人々と出来る事を楽しみたいです。

まつうら けんいち 松浦 謙一さんの日々の暮らしと活動

日々の暮らしや楽しみ

ライブ活動をしています。



これまでの大使活動

- ・かながわオレンジ大使（令和3（2021）年度～）
- ・企画運営会議への参加
- ・企業によるヒアリング
- ・認知症普及啓発動画出演
- ・県主催認知症地域支援推進員研修での講演
- ・県主催企業と大使の交流会への参加
- ・キャラバン・メイト養成研修での講演
- ・市主催認知症講演会での講演
- ・団体主催の講演会での講演
- ・グリーンコンサート等での演奏活動
- ・制作作品の展示

大使として表現したい・活動したいこと



講演活動や音楽活動を継続していきたいです。

非公表さんの日々の暮らしと活動

これまでの大使活動



- ・ かながわオレンジ大使（令和3（2021）年度～）
- ・ 企画運営会議へのオンライン参加
- ・ 企業によるヒアリング
- ・ 高校生によるヒアリング
- ・ KANAGAWA Muffin への出演
- ・ 県主催研修での講演
- ・ 市主催研修での講演
- ・ 区主催研修会での講演
- ・ キャラバン・メイト養成研修での講演
- ・ 企業主催講演会での講演
- ・ クリニックのYoutube 配信への出演

大使として表現したい・活動したいこと



大使として、10年 20年後に向けての、企業とのIT活用機器の開発に関わりたいと思います。

講演では、わかりやすいプレゼンをしたいと思います。

協議会や自立支援ネットワークなど、政策づくりに参加したいと思います。

ピアサポートにも、取り組みたいと思います。

福祉職として、制度の活用を広めたいと思います。

企業への講演会などにも、積極的に取り組みたいと思います。

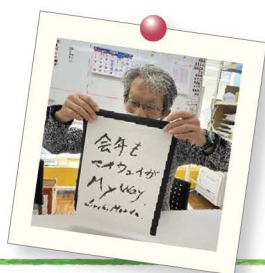
前田 博樹さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



引き受けた時に記憶はないです（笑）。
でも、こうやっていろいろな人に話を出来るのは嬉しいです。

日々の暮らしや楽しみ



マイ Way に行って「目標のある仕事」を皆でやって、あーでもないこーでもないといふ他愛もない話をする事です。
帰ってからテレビを観て、ビールを飲むことです。

これまでの大使活動



- ・企画運営会議への参加
- ・県主催認知症普及啓発イベントへの参加
- ・県主催企業と大使の交流会への参加
- ・企業によるヒアリング
- ・認知症普及啓発動画出演
- ・県主催研修での講演
- ・市主催イベントでの講演
- ・区主催講演会での講演
- ・区社協・地区社協研修での講演
- ・カナフル TV への出演
- ・キャラバン・メイト養成研修での講演

大使として表現したい・活動したいこと



自分の経験したことを話すことで、社会の役に立つのであれば、そういった活動をしていきたいと思っています。

みなさんへ



認知症は誰にでもある日突然やってくる可能性があります。その時に慌てないように、今から、“認知症になっても自分はどんな行動や生活をするか、したいか”を前もって準備しておけばいいと思います。
自分は、これからも好きなことをやり続けたいと思っています。

岐阜県

岐阜県認知症希望大使

大使の人数 	3人	委嘱年度 >>	令和3年度 2人 令和5年度 1人
紹介ページ 	認知症対策 https://www.pref.gifu.lg.jp/page/13264.html		
お問合せ先 	 岐阜県健康福祉部高齢福祉課  058-272-8296  c11215@pref.gifu.lg.jp		

はやし だ こういち
林田 光市 さん



令和3年度委嘱時 63歳
若年性アルツハイマー型認知症
瑞穂市

たか み たけ し
高見 武司 さん



令和3年度委嘱時 59歳
若年性アルツハイマー型認知症
岐阜市

いわ い たか ま さ
岩井 孝昌 さん



令和5年度委嘱時 55歳
若年性アルツハイマー型認知症
池田町

はやし だ こういち 林田 光市さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



岐阜県認知症就労支援モデル事業で就労をしていた中、県の方より認知症希望大使をしてみないかと声をかけていただきました。

私でいいのかわ不安はありましたが、頑張って就労している姿をみて、一人でも元気になってもらえたらと家族と話を引き受けました。地域包括支援センターの方、作業療法士さん、みんなが応援、援助をしてくれています。

日々の暮らしや楽しみ



- ・ 平日はデイサービスやショートステイに通い、土日は認知症カフェなどで仲間と交流をしたり、家族とドライブやスイーツ巡りをしています。
- ・ 行きたいところに行き、会いたい人にあうこと。仲間と一緒に楽しい。会社の先輩に40年ぶりに会いに行きました。先輩は、顔も声も昔と変わらず、一緒に笑顔になりました。



おいしいものを食べる。
好きなものを食べる。
幸せです。



昔、波乗りをしていた伊良湖へ。
海はいいですね。若返ります。

大使としての活動・活動で感じていること



高校生や認知症サポーター、専門職の方々に想いを伝えてきました。
大好きなダンスを福祉科の高校生と一緒に踊りました。認知症になっても仲間を作って楽しめることや、やりたいことを諦めなくていいことを伝えました。



認知症ケア専門士の方に、認知症になってからの生活の工夫をお話ししました…
知っていただくことはありがたいことです。



令和5年度認知症講演会のインタビュートークで
仕事や楽しかったことを話しました。



行きたい所に行き、会いたい人に会う。仲間を増やし、繋がりを広げて、助けてもらいながら楽しみたいと思います。

みなさんへ



できないことは助けてほしい、困っている人がいたら助けてあげたい。
「こうしよう」「あーしよう」と、どんなことでもみんなでお話をして決めたらいい。
お互い様だから。
「この指とまれ」で集まった人たちで、みんな一緒に楽しみましょう。

たか み たけし 高見 武司さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



同じ病気の方々に、病気になっても楽しみ（当時は登山）を
みつけて生活していることをお伝えしたいと思いました。
何か自分で役に立てることがあればと思い引き受けました。

日々の暮らしや楽しみ



平日は、就労継続支援 B 型作業所に週 2 回、デイサービスに
週 3 回通っています。（作業所へは一人で自転車やバスで通って
いる。）
B 型作業所では、割りばし袋の柄の仕分けなどを行っています。



週末はいろんな集いやカフェに参加し、楽しい日々を過ごして
います。
ハイキング、ボーリングなど、体を動かすとスッキリします。
月 1 回のハイキング、子どもも大人も、混ざって一緒に歩き
ました。
ハイキングでは小学生のサポート役をすることもあります。昔、
スポ少のお手伝いをしていました。子どもが大好きです。



「ゆるボッチャ」を楽しむ会では、仲間と一緒に体を動かしています。



日帰り旅行。気心知れた仲間と一緒にだと安心して過ごせます。

大使としての活動・活動で感じていること



県内の看護大学、福祉大学の学生さんに、日ごろの生活や想いを伝えてきました。これから、進路を考える時の参考になると嬉しいです。



令和5年度認知症講演会のインタビュートークでお話をしました。



認知症になってから、新たにつながった友達と交流を続け、楽しい思い出を作っていきたいです。

みなさんへ



- ・ 認知症の人や一緒に活動してくれる方との交流の場がもっと増えるといいです。
- ・ 僕ができることは少ないですが、少しでも皆さんのためになれるものがないかなというのを一生懸命に考えながらやっています。みなさんとその場その場で話をしたりするのがとてもうれしいです。単純ですが、皆さんと一緒にやれることがすごくうれしい。是非皆さんと一緒にやりたいというのが私の願いです。



いわい たかまさ 岩井 孝昌さんの日々の暮らしと活動



大使になったきっかけ



“認知症を少なくしたい”、“今まで通り仕事を続けていきたい”との思いがある。

日々の暮らしや楽しみ



大垣病院で週4日就労。妻と一緒に保護猫活動。



楽しみ 猫

楽しみ 家のそうじ



大使としての活動・活動で感じていること



職場をきれいにすると気持ちがいい。きれいにしてくれると職場の同僚も喜んでくれる。

みなさんへ



- ・ 認知症の人でも働きやすい職場になってほしい。難しいこと、忘れてしまうことは何度も聞くようにしている。何回も聞いて教えてくれたらいい。
- ・ 認知症を少しでもなくしたい。覚えられないこともあるが、普通に接してくれたらいい。
- ・ 認知症ということを周りが知ってくれていれば対応も変わる。初見では分からないと思うので、こちらから先に認知症であることを言った方がいい。

静岡県

静岡県希望大使

大使の人数 	1人	委嘱年度 >>	令和2年度 1人
紹介ページ 	認知症本人大使「静岡県希望大使」について https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/koreifukushi/ninchisho/1040562/1061477.html		
お問合せ先 	 静岡県健康福祉部福祉長寿局福祉長寿政策課  054-221-2442  fukushi-chouju@pref.shizuoka.lg.jp		



みうら しげお
三浦 繁雄さん

令和2年度委嘱時 63歳
MCI 軽度認知障害
牧之原市

みうら しげお 三浦 繁雄さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



県の認知症ピアパートナーとして活動に協力していたことがきっかけで任命されました。
認知症の一番のバリアーは、安心して周囲にカミングアウトできる環境がないことだろうと思います。一般の方であったり、認知症の人や家族の方の認知症への正しい理解が進み、偏見が少しでも減っていくことを願っています。

日々の暮らしや楽しみ

朝寝、昼寝、夕寝、夜寝の日々で、時々活動しています。
楽しみは各地にいる仲間と会いに出かけたり、来てもらったりすることです。

大使としての活動・活動で感じていること



活動は、各市町で講話をしたり、認知症カフェや本人ミーティングに参加し当事者の方とコミュニケーションをとったりしています。毎年アルツハイマーデーには、静岡駅にて啓発活動も行っています。

活動を通じてたくさんの認知症当事者の方と出会い、前向きに生きる力をもらっています。



県民だよりに掲載



アルツハイマーデー
街頭活動



講演の様子



伊豆新聞
(本人ミーティングの紹介記事)



袋井市のみなさんと



牧之原市にて丹野さんたちと



沖縄県の大城さんと



京都府の下坂さん、
沖縄県の大城さんと

みなさんへ



私は、或いは私たち認知症本人は、出来ない事は助けてもらいますが、出来る事ややりたい事、楽しい事を一緒にやって行ってもらいたいと願っています。
そんな風に一人一人が対等な関係で、それでいて認知症の人と一緒に何かに取り組む関係になって頂けたら嬉しいです。

愛知県

愛知県認知症希望大使

大使の人数 	2人	委嘱年度 >>	令和3年度 2人
紹介ページ 	愛知県認知症希望大使について https://www.pref.aichi.jp/soshiki/chiikihoukatu/aichi-kiboutaishi-profile.html		
お問合せ先 	 愛知県福祉局高齢福祉課地域包括ケア・認知症施策推進室  052-954-6310  chiikihoukatu@pref.aichi.lg.jp		

うちだ とよぞう
内田 豊蔵 さん



令和3年度委嘱時 78歳
アルツハイマー型認知症
名古屋市

こんどう ようこ
近藤 葉子 さん



令和3年度委嘱時 61歳
アルツハイマー型認知症
名古屋市

うちだ とよぞう 内田 豊蔵さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



信頼している人からの勧めもあり、ご本人さんを元気づけたい、自分にできることがあればという気持ちで受けました。本人ミーティングへの参画など、「当事者に前向きになってほしい」という思いで啓発活動を行っています。

日々の暮らしや楽しみ



飼い犬の「太郎くん」との散歩風景。



小学生といっしょに。内田さんは庭造りの経験もあるため、率先して泥をこねてくれました。

大使としての活動・活動で感じていること



愛知県認知症希望大使の委嘱式（令和3年7月27日）
「当事者に前向きになってほしい」と願い、「少しでも社会に貢献したい」と希望大使の活動への抱負を語りました。



「北区にも本人が集まる場を」と、「本人のつどい」の立ち上げに尽力。



講演後、認知症サポーターステップアップ講座に参加された皆様から応援メッセージを頂きました！



高校で生徒の皆さんに特別講義を実施しました。



みなさんへ



不安や悩みを一人で抱え込まないで、色々な人に会って自分の考えを伝えてみる。そうすると、様々な意見がもらえ、その中から自分に合った意見がみつき、道が開けてくるのではないのでしょうか。認知症は乗り越えていくしかありません。それぞれ自分に合った道を見つけて、進んで行きたいと願っています。

こんどう ようこ 近藤 葉子さんの日々の暮らしと活動



大使になったきっかけ



認知症の病気のこと、当事者の気持ちの理解はまだまだ知られていなくて、認知症は怖い病気、世の中の弊害だと信じている人たちの壁を取り壊していきたい。

日々の暮らしや楽しみ



週3回通うデイサービスにて。
いつも活動をアシストして
くれる方と一緒に。



ボランティア活動
施設への慰問訪問をしています。



キャラバンメイトとして講師をしています。



ぐっ cafe でのひな祭り作品作り



私が作成した押し花作品

大使としての活動・ 活動で感じていること

体験を元にした紙芝居を作成し、
県内市町村等で活用いただいています。



高校で生徒の皆さんに特別講義を実施しました。



市町村等からの依頼により、市民向けの講演会等で思いを発信
しています。



みなさんへ



認知症になってもまだまだその人自身の残っているやれること、やりたいこと
など、能力を見つけて楽しく生きていけることを知ってほしいです。

京 都 府

京都府認知症応援大使

大使の人数 	7 人	委嘱年度 >>	令和 4 年度 7 人
紹介ページ 	京都府認知症応援大使 https://www.pref.kyoto.jp/kourei-engou/221207.html		
お問合せ先 	 京都府健康福祉部高齢者支援課  075-822-3562  houkatu5@pref.kyoto.lg.jp		

あ だ ち は る お
安達 春雄 さん



令和 4 年度委嘱時 70 歳
アルツハイマー型認知症
京都市

い の う え か ず ゆ き
井上 和享 さん



令和 5 年度委嘱時 59 歳
認知症（疾患名未確定）
京都市

し も さ か あ つ し
下坂 厚 さん



令和 5 年度委嘱時 49 歳
アルツハイマー型認知症
京都市

す ず き き み え
鈴木 貴美江 さん



令和 4 年度委嘱時 83 歳
アルツハイマー型認知症
京都市

ひ ぐ ち き よ の り
樋口 聖典 さん



令和 4 年度委嘱時 59 歳
アルツハイマー型認知症
京都市

ゆ き す え か ず
幸 陶一 さん



令和 4 年度委嘱時 78 歳
軽度認知障害
京都市

あだち はるお 安達 春雄さんの日々の暮らしと活動



64歳の時、認知症の診断を受けました。
「地域の中でもっと身近に人とつながれる場所が欲しい」という
思いから、自宅ガレージを地域に開放し、シニア男性の会や、
地域の子どもの自主的な学び・遊びを支援する団体などと
共に「チーム！上京」として活動しています。

いのうえ かずゆき 井上 和享さんの日々の暮らしと活動



58歳の時、認知症の診断を受けました。
元大手機械メーカーでアジアを中心に勤務していましたが、
認知症になっても就労を続けたいと、新たな仕事にも挑戦しま
した。
現在は、B型事業所に勤めながら、月2回の「若年性認知症
本人交流会」に参加しています。

しもさか あつし 下坂 厚さんの日々の暮らしと活動



46歳の時、認知症の診断を受けました。
今の自分だからできることとして、認知症の自分から見えて
いる社会を写真に収め、SNSを活用し社会へ発信。全国各地で
写真展や講演会を積極的に行っています。

日々の活動



沖縄でのフォーラムに登壇しました。



ひぐち きよのり 樋口 聖典さんの日々の暮らしと活動



58歳の時、認知症の診断を受けました。
元大手自動車部品メーカーに勤務していました。
京都府認知症総合センターにおけるものづくりの場「作業工房」に参加しています。

日々の暮らしや楽しみ



おれんじサロンでの本人同士の交流が日常の楽しみになっています。趣味（写真、ランニング、山登り、落語）も楽しんでいます。

しもさか あつし 下坂 厚さん・ひぐち きよのり 樋口 聖典さんの大使活動について

大使になったきっかけ

普及啓発の活動をすることで、認知症のイメージを変えて、これから認知症になる人の不安を和らげたいと思います。

大使としての活動・活動で感じていること



山、谷はありますが、それなりにやりがいは感じています。
参加された方のイメージが変わった様子を見ると良かったと思います、次のモチベーションに繋がっています。

認知症啓発プロジェクトに協力しています。

みなさんへ



認知症になっても、まだまだできることはあります。
認知症になっても、終わりじゃありません。

すずき きみえ 鈴木 貴美江さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



大使になって幼稚園に入ったような私に務まるか不安もありましたが、パワーあふれる前任の大使にお会いできて勇気をいただき、認知症になってもまだまだ元気で暮らせる事を皆さんにお伝えしたいです。

日々の暮らしや楽しみ



献立を考えてお料理を作る事が難しくなっておりましたが、手順を娘に聞きながら調理したり、お洗濯をしています。出来る事が有るのは嬉しいです。



皆さんに応援して頂いて念願の自転車に乗ったり、ボーリングをしたり昔のスコアより良い点が出てびっくりしています。



おれんじカフェ（認知症カフェ）でコーヒーを入れて配るお手伝いをしています。





京都市左京区岩倉地域での農作業・マルシェなどにも参加しています。



キモノワークショップ（おれんじカフェ）が自宅工房で開催だったので、私も染めを体験しました。



大使としての活動・活動で感じていること



高いところからお話しするのは緊張しますが、みなさんと一緒にお話しする事で、勇気を貰えたなどの言葉を頂き、逆に元気を頂きます！



みなさんへ



忘れ物が多くなったなどの不安がある方が少しでも早く仲間や専門的に理解ある方に出会える様、一步踏み出される事を願います。



大使になったきっかけ



認知症になっても、悲観することなく、幸せに楽しく過ごせることを知って貰いたいです。

日々の暮らしや楽しみ



毎朝、家族が食べた食器を洗って、洗濯物を干しています。
家族が帰ってくる前に、部屋を暖めて、洗濯物を取り込んで、
晩ご飯を温めています。
ゴミ捨てや、回覧板を回しています。



(長女と暮らす家から出て) 自宅に朝食を摂りに行き、役割を
果たして、弁当とコーヒーを持ち帰り、睡眠や読書をして過ご
しています。
昼の弁当を食べ、徹子の部屋を見て、お菓子と水を持って散歩
に出掛けます。



毎日の散歩「健康に長生きする為に、運動をする」
散歩のルートは決めず、馴染みの喫茶店や図書館、トイレを
借りにコンビニに寄る等して、3時間程(6,500歩)歩いて
帰宅します。
自宅に夕食を摂りに行き、役割を果たし風呂に入って、帰宅
します。
喫茶店のマスターとの会話やデイでのハーモニカ演奏など、
色んな人と交流しています。孫の成長は楽しみです。



毎週決まったTV番組を、長女と一緒に観て、寝ています。
(7時15分には起床し、21時までに就寝)
(運動特化のデイに半日/午前中のみの利用を週2回)

大使としての活動・ 活動で感じていること



京都府のフォーラム

認知症応援大使になって、色んな講演を通して、色んな人と話をできるのは楽しいです。自分の思いを自分の言葉で多くの人に知って貰いたいです。認知症になっても、幸せに暮らすことができます。楽しいことがいっぱいあると伝えて、聞いてくれた人が元気になりました。「認知症になっても心配しなくてもいいんだ」と感想を寄せてくれたことを知って、伝えて良かったと思います。皆が「認知症になっても大丈夫なんだ」と感じてくれたことが嬉しいです。

みなさんへ



認知症になって、仕事を辞めて時間ができました。今では規則正しい生活と健康的な生活ができるようになりました。自分の好きなことを、好きなだけ楽しめるようになり、毎日が楽しくて、幸せです。これも認知症になって得られたことです。

(日常生活において) 困ったことは一切感じません。それは、家族や周りの人たちが、認知症を理解して支えてくれるからだと感じています。皆には感謝しています。そんな社会がどんどん広がればいいと思います。

支えてくれる社会があれば、楽しいと感ずることがいっぱいできます。幸せを実感できます。



兵庫県

ひょうご認知症希望大使

大使の人数 	1人	委嘱年度 >>	令和3年度 1人
紹介ページ 	ひょうご認知症希望大使の活動（当事者メッセージの発信等） https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/honninhasshin.html		
お問合せ先 	 兵庫県保健医療部健康増進課認知症対策班  078-341-7711  kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp		



ふるや かずゆき

古屋 一之さん

令和3年度委嘱時 63歳
アルツハイマー型認知症
三田市

ふるや かずゆき

古屋 一之さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ

- ・具体的にどのようなことをすればいいのかわからなかったの
で、少し不安でした。
- ・正直、嬉しいとも思ったが、自分にできるだろうかという気
持ちもありました。
- ・自分が経験したあの苦しいことをほかの人にしてもらわない
ような社会にしたいと思います。
- ・あとどのくらい生きられるかわからないから、やれることは
少しずつやっていきたい。やれることをやったら、やれなかつ
た分は他の人に「お願いね」と伝えていかないといけない。
- ・泣いたり笑ったりしたけど、次の人に話をしていく、伝えて
いく。
- ・自分が経験した苦しみは、他の人には経験してほしくない。

日々の暮らしや楽しみ

町を歩いたり、出かける時が楽しい

大使としての活動・活動で感じていること



オンライン出席時



施設からオンライン出席



静岡県希望大使三浦さんと

「ひょうごの会」への出席

ひょうご若年性認知症支援センターにて、年5回程度開催されている「ひょうごの会」にオンラインにて出席。
若年性認知症の方にとって大きな課題である、「就労」について当事者や支援者が集まり、話し合いを行っています。

認知症対策部会事前ミーティングへの出席

県主催で認知症対策部会事前ミーティングを開催。
ご当事者とご家族に集まっていただき、これまでの日々の暮らしの中で大切にしてきたこと、これからも続けたいこと、諦めたくないことについて話し合いました。
(ミーティングでの意見は、認知症対策部会で紹介。)

会場の男性は、古屋さんの講演会を聴かれたことがあり、出会いが励みになり、発信活動を始められています。
(前向きな姿勢の当事者が、後から続く当事者の支えになっていることを実感しています。)

ソフトボール大会 in 静岡県富士宮市

2023年3月26日 ソフトボール大会に参加。
残念ながら、雨のため交流会に変更となりました。

※静岡県の認知症希望大使 三浦さんが
「わ〜古屋さんだ！一緒に写真を撮ろう」と実現したツーショット。

みなさんへ



認知症になるのは、自分が悪いからではない。
残念ながら、持って生まれたもの。
この切なさ、本人にはわからない。
「やりたいことをやってみる。」これが大切。
認知症になっても悪いことばかりではない。
→そうでないと生きていけない。

山口県

やまぐち希望大使

大使の人数 	5人	委嘱年度 >>	令和5年度 5人
紹介ページ 	認知症本人大使「やまぐち希望大使」 https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/49/230397.html 「やまぐち希望大使」メッセージ動画 https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/49/246192.html		
お問合せ先 	 山口県健康福祉部長寿社会課  083-933-2788  a13400@pref.yamaguchi.lg.jp		

いし い とも なり
石井 朋成 さん



令和5年度委嘱時 56歳
アルツハイマー型認知症
岩国市

むら か み けん じ
村上 健治 さん



令和5年度委嘱時 62歳
アルツハイマー型認知症
岩国市

なか さだ
中定 ひとみ さん



令和5年度委嘱時 60歳
アルツハイマー型認知症
周防大島町

あ べ とし あ き
阿部 俊昭 さん



令和5年度委嘱時 63歳
若年性認知症
山口市

み ぎ た きょう こ
右田 京子 さん



令和5年度委嘱時 69歳
レビー小体型認知症
宇部市



「やまぐち希望大使」委嘱式（令和5年8月25日）



カフェふしの（山口市）



希望大使の動画撮影のために初めて会ったが、意気投合



あかりカフェ（岩国市）



山口県認知症カフェサミット



座談会「希望大使と考える認知症カフェ」に参加

いし い ともなり 石井 朋成さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



市の広報に掲載された後、家族会の仲間に勧められました。

日々の暮らしや楽しみ



楽しみは、月1回、認知症カフェに近所のおばあちゃんに行くことです。

最近は会話が難しくなってきましたが、家族や知人など知っている人に会えると笑顔になります。



石井さんと村上さん（お花見）



息子さんと一緒に

大使としての活動・ 活動で感じていること

活動は、動画出演や認知症カフェへの参加、体験談の発信や取材を受けています。

（病気になっていなければ出会えなかった人達との繋がりが広がっていることに感謝しています。）

みなさんへ



病気を知られたくなくて外に出られず、不安に思っている方がおられると思います。私自身が外に出て話すことで気持ちが楽になったので、大変とは思いますが、勇気を出して外に出て仲間に出会ってほしいです。

むらかみ けんじ

村上 健治さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



言葉が発信できないことが不安でしたが、家族会や認知症カフェに参加して、もっと色々な人に伝えていきたいと思います。

日々の暮らしや楽しみ

楽しみは、愛犬との散歩、夫婦で出かけることです。

大使としての活動・活動で感じていること



活動は、動画出演や認知症カフェへの参加、体験談の発信や取材を受けています。見ていただいた方から「良かったよ」と応援の声が聞かれた時に多少の手応えを感じています。

みなさんへ



病気のことを理解してもらえるように、偏見のない社会になるように、少しずつ伝えていきたいです。

なかさだ

中定 ひとみさんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



できる限り、活動に参加をして協力していきたいと思います。

日々の暮らしや楽しみ

楽しみは、姉と外出したり、映画に行ったり、本人ミーティングや若年性認知症カフェで家族会の方々と会うことなどです。

大使としての活動・活動で感じていること

活動は、動画出演や認知症カフェへの参加、体験談の発信をしています。

みなさんへ



認知症を理解してもらうのは、なかなか難しいと思いますが、少しでも分かってもらえたら嬉しいです。

あべ としあき 阿部 俊昭さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



2019年、丹野智文氏との出会いから、「本人発信」をしてみたいと思いました。そこから、少しずつ発信をしていましたが、この度は「大使」として委嘱をいただいて、さらに使命を感じています。何ができるというわけではありませんが、ありのままの自分を伝えていきたいと思っています。

日々の暮らしや楽しみ

毎日の生活は寝たり起きたりとボーと過ごしていますが、楽しみは、月に1～2度認知症カフェにでかけることです。

1つのカフェでは、マスターとして好きなコーヒーを入れています。

また、本人発信の場があると喜んで出かけています。



大使としての活動・ 活動で感じていること



活動は、動画出演や認知症カフェへの参加、体験談の発信や取材を受けています。

活動は私の活力になっています。そこでの出会いを楽しみにしています。



認知症講演会（山口市）



世界アルツハイマーデーで記念講演会（萩市）



オレンジパワー活用セミナー（山口県）



みなさんへ



認知症であっても新しく広げられる場があり、楽しいことや出会いがたくさんあります。一步踏み出したら世界が変わります。前向きになることができ希望が湧いてきます。私がそうだったのですから。（本人談）

一步踏み出すことに私も2年くらいかかりましたが、認知症カフェや本人の集いの場に出かけてみると自分らしく居ることができて、とても楽になりました。仲間に会い、またサポーターの方々に話を聞いてもらったり、不安を抱えている家族もまた、家族同志で仲良くなっています。（家族談）

みぎた きょうこ 右田 京子さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



グループホームに入居してから、認知症カフェやチームオレンジ交流会で自分の体験談を話す機会をもらい、認知症であることを自分の言葉で打ち明ける事が私にとっても病気を受け入れるきっかけになっていました。

やまぐち希望大使の推薦をいただいた時には、私に出来るか…不安とやってみたいという気持ちが半々でした。でも、失敗上等！という気持ちでチャレンジしてみようと思いました。

日々の暮らしや楽しみ



楽しみは、日課にしている新聞を読むことや、テレビ鑑賞、音楽鑑賞です。ネイルをしたりオシャレも大好きです。時々、家族が外出や外泊にも連れ出してくれることが気分転換にもなっています。

また、私に出来ることはしたいと思っているので、グループホームでのお手伝いもしています。新聞でゴミ袋を折ったり、食器洗いをさせてもらっています。



大使としての活動・活動で感じていること



私の話を皆様が聞き入れて下さることが幸せです。人と話をすることも好きなので、こんな私の話で役に立つのであれば“やりがい”に感じます。活動を通じた出会いが何かに繋がると良いなと思っています。

みなさんへ



私は認知症になってから絶望も経験しましたが、自分が認知症を受入れられるようになってからすごく気持ちが変わりました。自分の気持ちの持ち方で変われると思ったので、今は前向きに生きていきたいと思っています。

徳島県

とくしま希望大使

大使の人数 	2人	委嘱年度 >>	令和5年度 2人
紹介ページ 	認知症本人大使「とくしま希望大使」 https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokata/kenko/koreishafukushi/5009199/		
お問合せ先 	 徳島県保健福祉部長寿いきがい課  088-621-2202  choujuikigaika@pref.tokushima.lg.jp		

ごとう みやこ
後藤 美弥子 さん



令和5年度委嘱時 83歳
アルツハイマー型認知症
徳島市

しまだ とよあき
島田 豊彰 さん



令和5年度委嘱時 50歳
アルツハイマー型認知症
藍住町



任命式の様子（令和5年9月26日）



大使活動の様子



世界アルツハイマーデー記念講演会



家族介護教室での講演



権利擁護・成年後見セミナーでの講演



ショッピングセンターでの啓発キャンペーン



県広報誌の取材



ごとう みやこ 後藤 美弥子さんの日々の暮らしと活動



大使になったきっかけ



誰かのお役に立てるのであれば、喜んで引き受けようと思いました。ありのままの自分の思いを知っていただければ。

日々の暮らしや楽しみ



WORKS あい。毎週1回の活動に参加しています。同じく認知症とともに生きる方々との交流が、前向きな気持ちの原動力になっています。

大使としての活動・活動で感じていること



今後も自分にできることは、しっかりと協力し続けたいと思います。

みなさんへ



ぜひ皆さんにも、自分の居場所を見つけてほしい。

しまだ とよあき 島田 豊彰さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



仲間がいれば、自分のように絶望せず楽しく暮らせるんだということを知ってもらいたい。

より多くの人に、認知症でも楽しく暮らせている自分のことを知ってもらい、希望をもってもらえるようにしたい。

日々の暮らしや楽しみ



WORKS あい。おれんじドア。家族会の仲間との集まりが何よりの楽しみです。



WORKSあい

おれんじドア



大使としての活動・ 活動で感じていること

プライベートでは、時々近所の道の駅の足湯を楽しんだりしています。もともと温泉好きだったのですが、1人では入浴できません。

足湯だったら、気軽に夫婦一緒に楽しめるので気に入っています。

いろんな方に、「会って話を聞かせてもらって良かった。」「元気をもらえた。」と言ってもらえることで、誰かの役に立てる喜びを感じております。

みなさんへ



WORKS あい、おれんじドア、縁の会、あいの会などの、いろんな活動の場に来てみて下さい。いつも笑顔の希望大使や仲間達に会えますから。



香川県

かがわ認知症希望大使

大使の人数 	1人	委嘱年度 >>	令和2年度 1人 ※令和4年度再任
紹介ページ 	かがわ認知症希望大使 https://www.pref.kagawa.lg.jp/choju/ninnchisyou/ninnchi/kiboutaisi.html		
お問合せ先 	 香川県健康福祉部長寿社会対策課  087-832-3271  choju@pref.kagawa.lg.jp		



し ど た に と し ゆ き

志度谷 利幸 さん

令和2年度委嘱時 71歳
アルツハイマー型認知症
綾川町

し ど た に と し ゆ き

志度谷 利幸さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



63歳の時に妻の勧めで受診し、若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。その後、地域の交流の場である「育育広場」の仲間とともに保育所へ自作の木工製品を提供したり、全国・県内各地で自らの体験を伝える講演を行うなど、多方面にわたり活躍し、地域包括支援センターから大使の推薦がありました。

日々の暮らしや楽しみ



日々の暮らし

ラジオ体操、100歳体操、デイサービス、育て広場

楽しみ

週1回の卓球、食事（特に夕食は「おいしいね！」と言い合って）



真向法体操



妻と育て広場へ出かける。



アズイックゲーム



育て広場でアズイック作り

大使としての活動・活動で感じていること

県や町、また時折個人的にも依頼あり、妻と2人で出かけている。

出かけると、日常と違い、リアクションが出たり、それから2日間くらいは調子が良いです。

みなさんへ



誰も皆、先の事はわかりません。

事実を受け入れ、普通に暮らして行けたら何よりと思っています。

愛媛県

えひめ認知症希望大使

大使の人数 	2人	委嘱年度 >>	令和4年度 2人
紹介ページ 	えひめ認知症希望大使について https://www.pref.ehime.jp/page/11701.html		
お問合せ先 	 愛媛県保健福祉部生きがい推進局長寿介護課  089-912-2431  choujukaigo@pref.ehime.lg.jp		

たかはし ひろこ
高橋 弘子 さん



令和4年度委嘱時 78歳
アルツハイマー型認知症
四国中央市

みやわき まさる
宮脇 勝 さん



令和4年度委嘱時 59歳
アルツハイマー型認知症
松山市

たかはし ひろこ 高橋 弘子さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



自分の経験を伝えたり、いろんな人の話を聴いていきたい。

これからやっていきたいこと
子どもたちと過ごした経験はとても印象深い。これからもお年寄り子どもが集える場に参加していきたい

日々の暮らしや楽しみ

平日はデイサービスを利用しています。お気に入りのソファでいつも寛いでいます。利用者さんやスタッフとお話するのが楽しみです。

デイサービスに通う途中の風景
(弘子さんの好きな景色)



休みの日は息子と食事に出かけたりします。
本人ミーティングや認知症カフェに参加しています。



本人ミーティングの仲間とお話したり、いろんなことに挑戦すること。

本人ミーティングへ電車でお出かけ



本人ミーティングで茶道



本人ミーティングでブルーベリーの収穫体験



認知症カフェで近所のお友達とお話したり、いろんな体験をすること（ジャム作り、陶芸体験、餅つきなど）。

認知症カフェで陶芸体験

大使としての活動・ 活動で感じていること



いろんな場に参加でき、新たな出会いがあってワクワクします。
自分の話をたくさんの人に聞いてもらえるのは嬉しい。
活動することで自分自身もパワーをいただけます。

四国中央市認知症にやさしい地域づくり講演会にパネリストとして参加。



四国中央市認知症地域支援ねっとわーくに参加



東温市の認知症カフェ（とうおん交流カフェきらきら）で講演



認知症ピアサポート研修会に参加
（京都府認知症応援大使の下坂厚さんと交流）

みなさんへ



人生笑わな損よ いつも明るく笑顔で過ごすのが一番！
みんなで集まって楽しくお話ししよう♪



みやわき まさる

宮脇 勝さんの日々の暮らしと活動



大使になったきっかけ



- ・ 認知症になっても、辛いことばかりではなく家族の理解や仲間がいれば楽しいこともある！ということをみんなに伝えたい。これから、楽しいことがたくさんありそうで嬉しい。
- ・ 同じ認知症の人の思いや愚痴を聞いて、元気づけたい。自分自身の経験を伝えていきたい。認知症になって、自宅にこもりがちになるのではなく、みんな外に行こう！と伝えたい。人前で話すことが好きなので、講演の依頼があれば受けたい。仲間とサイクリングや野球がしたい。

日々の暮らしや楽しみ



平日は週4回、就労Bでお仕事。
週1回はデイサービスでリハビリ。



週末は趣味の自転車でサイクリングを楽しんでいる。

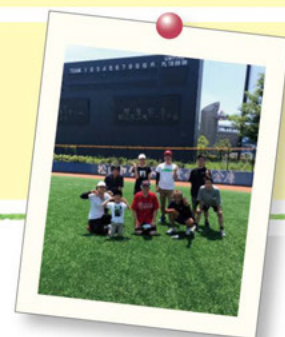


毎月開催している若年性認知症交流会（にじいろのかい）にはほぼ毎回参加。準備のお手伝い。



社会貢献活動として、仲間と一緒に毎年愛媛マラソンのグループボランティアに参加することも楽しみとなっている。

野球大会に参加（優勝しました！）



大使としての活動・ 活動で感じていること



各関係機関から依頼があった場合は、希望大使の声を発信している。希望大使になったおかげで、県下全域に出向いていろいろな地域の方と交流したり、地元の景色や美味しいものを食べることが楽しみとなっている。

会場の反応が良いとやりがいを感じる。アンケートでの評価が良いと希望大使になって良かったと感じる。また、希望大使の活動をメディアを通して知った昔からの友人と会うことができた。

薬剤師の認知症対応力向上研修での講演終了後のガッツポーズ



令和5年11月に開催された、全国希望大使交流会議に参加するために東京に行けたことも思い出の一つ。

名刺をもらえたことも嬉しかった。活動を通して、仲間が増えていくことが嬉しい。



宇和島市での講演の様子。

講演タイトルは「認知症になってもリア充で過ごす！」

みなさんへ



認知症になって、家にこもったり、制限される日々を送るのではなく、どんどん外に出て活動したり、楽しいと思える日々を過ごせるように、自分自身の経験を踏まえ、伝えていきたい。「みんな外に出て楽しもうよ」「Lets enjoy life」。

高知県

高知家希望大使

大使の人数 	1人	委嘱年度 >>	令和4年度 1人
紹介ページ 	「高知家希望大使」(認知症本人大使) https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/kochikekiboutaishi/		
お問合せ先 	 高知県子ども・福祉政策部 長寿社会課 介護予防・地域支援室  088-823-9762  060201@ken.pref.kochi.lg.jp		



やまなか

山中 しのぶ さん

令和4年度委嘱時 45歳
アルツハイマー型認知症
南国市

やまなか

山中 しのぶさんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



私には、家族もいますが、家族以外の支えも必要でした。だからこそ、その支えになりたいと思いましたし、私が診断を受けた当初に感じた絶望や、空白の期間を誰一人として感じてもらいたくないので、活動しています。これからも、元気で明るい姿をみなさんに伝え、希望に繋がるよう活動していきます。

日々の暮らしや楽しみ

誰もがひとりを感じない居場所をつくりたいと、2022年、「でいさあびすはっぴい」を立ち上げました。



「でいさあびすはっぴい」では、秋にはミカン狩りの収穫のお手伝いに行っています。
農福連携、みんなと農家さんのお手伝いをする事により、農家さんの人手不足に貢献しています。



講演活動がない日は、デイサービスで介護職員として勤務しています。経営者ではありますが、職員でもあります。
はっぴいの仲間と一緒に居る時間も大切な時間です。



地元の最寄り駅で汽車待ち
ごめんごめんごめん駅



息子と旅行！
東北はヒヤイ
思っていた以上にヒヤイ（寒い）



三男の野球観戦に母と一緒にいくのも楽しんでいます。
子供たちのお誕生日は、家族みんなで集まりお祝いするのが幸せです。

大使としての活動・
活動で感じていること



高知家希望大使 委嘱式



令和5年度から病院でのピアサポートを始めました！
チーム一丸で頑張ります！



2022年6月
「高知県若年性認知症の人と家族と支援者の会」の主催で小学校に認知症サポーター養成講座へ。
子供達に伝える大切さを教えてもらいました。



2023年10月
ADI アジア太平洋地域会議に参加してきました。
海外からみた日本、日本からみた海外を勉強してきました。
共に学びあうことの大切さを実感しました。



皆援隊チームを結成しました。
それぞれ、みんながやりたい事を全力で協力するチームです。
KOCHI ミーティングセンター、認知症カフェ・講演活動など、
チームとして活動しています。

みなさんへ



高知には素晴らしいキャッチフレーズがあります。【高知県は大家族やき】
認知症は、誰もがなる可能性があります。自分が認知症の当事者、
家族になってもいいよう、みんなで助け合い共に歩んでいきましょう。私も
みなさんが家族だと思っています。みなさんも私達を自分の家族のように、
助けてほしい時、声が上げられる高知家にしていましょう。

長 崎 県

ながさきけん希望大使

大使の人数 	4 人	委嘱年度 >>	令和3年度 2人 令和4年度 2人
紹介ページ 	認知症本人大使「ながさきけん希望大使」 https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/koreisha/ninchisyou/nagasaki-ken-kiboutaishi/519967.html		
お問合せ先 	 長崎県福祉保健部長寿社会課  095-895-2434  chiikihoukatsu@pref.nagasaki.lg.jp		

かな い だ まさあき

金井田 正秋
さん



令和4年度委嘱時 67歳
若年性アルツハイマー型認知症
松浦市

た な か ゆたか

田中 豊
さん



令和4年度委嘱時 53歳
若年性アルツハイマー型認知症
長崎市

みぞかみ ふみのり

溝上 文徳
さん



令和3年度委嘱時 57歳
前頭側頭型認知症
長崎市

え け ま まさし

江濱 真司
さん



令和3年度委嘱時 54歳
若年性アルツハイマー型認知症
長崎市

かな い だ まさあき

金井田 正秋さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



54歳の時に若年性アルツハイマー型認知症の診断を受けて療養していた時に、家族の会から「自分の体験を話してみないか」と言われて集いに積極的に参加するようになりました。

地域の認知症の人や家族と交流することで、私自身も落ち着きを取り戻し、認知症が怖くなり、「私は認知症です」と言って堂々と生活しています。2年前に大使の委嘱を受け、自分の体験を話しています。

日々の暮らしや楽しみ



病状も重くなってきたので、ほとんど外出する事はなくなりましたが、県内の家族会（折り梅の会・はなみずきの会・峠の茶屋・おれんじ語ろう会）との交流会が私の一番の楽しみです。

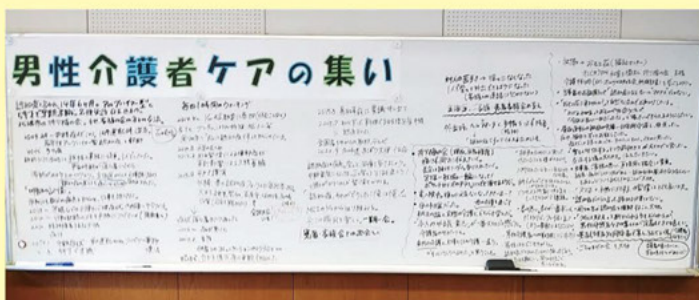
大使としての活動・活動で感じていること



長崎県の若年認知症フォーラムは毎回参加し、九州・沖縄地区交流会にも数回参加しています。また、地域からの講演依頼も受けています。

今後も講演やオンラインミーティングなどで、皆さんと交流していきたいと思っています。

男性介護者ケアの集い



九州・沖縄ブロック 本人交流会 IN 鹿児島に参加。



長崎県若年性認知症フォーラムに参加。



みなさんへ



認知症患者は一人一人病状は違い薬剤治療も未だまだですので、患者の治療方法は介護者家族関係者そして皆さんたちの患者の病状理解次第ですので、近くの患者家族会に入会して皆さんと交流して認知行動で頑張ってください。隠れ介護無しで人事天命。一期一会・一日一生で日常生活出来れば認知症は30年間は大丈夫ですので頑張りましょう。

た なかゆたか
田中 豊さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



認知症の広報活動することによって、みんなの希望になる。

日々の暮らしや楽しみ



自転車に乗って写真を撮りに行く。



大使としての活動・
活動で感じていること

地域での認知症の普及活動、認知症本人ミーティング活動は楽しくやっています。

みなさんへ



認知症は減るものもあるが、それだけではなく、認知症だからわかる事もあるし、沢山の仲間もできると思う。

みぞかみ ふみのり
溝上 文徳さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



前頭側頭型の症状を伝えたい。

日々の暮らしや楽しみ



デイケアへ週5日通っている。
毎日1曲（カラオケ）は歌っている。
孫と遊んだり（気分良い時）



みなさんへ



本人の辛さ・家族の負担も大きいのでストレスを溜めないことが大事だと思います。

え はま まさし 江濱 真司さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



大使として現在まで普及活動をしてきましたが、徐々に病気が進行しているように感じます。しかし、もし続けられるなら大使を続けたいと思っています。

日々の暮らしや楽しみ

家に帰って娘や母とたわいもない話をしています。食事は娘が担当で、私は食器洗いや掃除などの担当です。

大使としての活動・活動で感じていること

活動として、定期的に行われる障害者の集いに出席したりしています。しかし、頭痛が起きたりして参加できないこともあります。

みなさんへ



認知症の人でも、できることはあると思います。たとえ効率悪くても、是非見守ってほしいと思います。

熊 本 県

くまもとオレンジ大使

大使の人数 	3人	委嘱年度 >>	令和4年度 3人
紹介ページ 	くまもとオレンジ大使（認知症本人大使）を任命しました！ https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/33/162765.html		
お問合せ先 	 熊本県健康福祉部長寿社会局 認知症施策・地域ケア推進課  096-333-2216  ninchishouke@pref.kumamoto.lg.jp		

た か ほ し ふ み よ
高橋 富巳代 さん



令和4年度委嘱時 70代
アルツハイマー型認知症
産山村

た な か つ よ し
田中 壮 さん



令和4年度委嘱時 70代
アルツハイマー型認知症
熊本市

ま つ も と ち か ら
松本 力 さん



令和4年度委嘱時 70代
アルツハイマー型認知症
熊本市

たかはし ふ み よ 高橋 富巳代さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



自分にできることなら何でもやりたいです。

日々の暮らしや楽しみ



楽しみ～週4日デイサービスに行っています。ポール遊びや塗り絵など、嫌いじゃないです。
知り合いもいるので楽しいです。

大使としての活動・活動で感じていること



認知症啓発イベントに参加しました。
くまもとオレンジ大使でイベントを盛り上げました。

みなさんへ



認知症になって多くの人に助けられています。
認知症のことをもっと知ってほしいです。

た なかつよし 田中 壮さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



認知症であっても「元気であること」「生涯現役であること」を伝えたいです。

日々の暮らしや楽しみ



山登りや魚釣りなど体を動かすことや自然が好きです。
大使の活動を通じて山登りの仲間も増えました！



熊本港で魚釣り



デイサービスでは毎回家事仕事の手伝いをしています。

大使としての活動・ 活動で感じていること



名刺交換でくまもとオレンジ大使をPRしています。



本人ミーティングの参加者の皆さんとミーティング前に畑仕事をし、交流を深めました。



認知症啓発イベント（くまもとオレンジすまいるフェスタ）で認知症の出前講座を行いました。



みなさんへ



認知症のままでいいから、人から何を言われようと気にしないで、自分で何でも楽しんでもらいたいです。

まつもとちから

松本 力さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



現役時代に培った楽器演奏（ハーモニカ、トランペット）や音楽体操など、できないことは手助けしてもらいながら、活動したいです。

大使としての活動・活動で感じていること



認知症フォーラムに参加し、ハーモニカ演奏をしたり、CDの音楽に合わせて参加者の皆さんに体操をレクチャーしました。



認知症の診断を受けたばかりの方とボーリング大会で交流しました。



認知症イベントでの音楽会では、高校の合唱部の皆さんとハーモニカ演奏でコラボレーションしました。



みなさんへ



認知症は誰でもなる可能性があります。あまり気にしないで、楽しくいきましょう。

大分県

大分県希望大使

大使の人数 	4人	委嘱年度 >>	令和3年度 2人 令和4年度 2人
紹介ページ 	おおいた認知症情報サイトおれんじ https://orange-oita.jp/		
お問合せ先 	 大分県福祉保健部 高齢者福祉課  097-506-2694  a12300@pref.oita.lg.jp		

とうえ まもる
戸上 守さん



令和3年度委嘱時 60歳
前頭側頭型認知症
豊後大野市

てらの きよみ
寺野 清美さん



令和3年度委嘱時 66歳
アルツハイマー型認知症
日田市

しもだ てつや
下田 哲也さん



令和4年度委嘱時 57歳
アルツハイマー型認知症
日田市

さとう あきら
佐藤 彰さん



令和4年度委嘱時 72歳
アルツハイマー型認知症
日田市

とうえまもる 戸上 守さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



より多くの人に自分のメッセージ・活動を届けたいと思い、認知症大使をやっています。日々の生活は好きなことに集中する時間が必要だと思います。認知症になると今まで出来たことが、出来なくなると言いますが、新しいことを覚えることもできます。私はパソコンをある程度使えます。認知症は「自分が好きなことは何か、自分らしく生きるチャンス」でもあるのかなと思います。

日々の暮らしや楽しみ



ゴルフの練習で、月2回練習場に行き、友達3人がコースに連れて行ってくれますので有難いです。スコアはつけません。



仲間と一緒に畑しごとをしています。



実家の田植えの手伝いをしています。



野球



ボクシング



ハロージョブズカフェで仕事をしています。



若年運輸で仕事をしています。

大使としての活動・活動で感じていること

私は認知症と診断された当事者の方の自宅に訪問させて頂くピアサポート活動をしています。症状がまだ軽い方が多いですが、中には症状が進んで、本人の意思を尊重した支援をすることが重要な方もいます。言葉による意思表示が難しい場合には、身振り手振り、表情の変化も意思表示として読み取る努力を行うことが大事だと思います。
また、多くの方の前で、講演をさせて頂きましたが、今後も体調に気を付けて頑張ります。



別府市公会堂でのパネリストです。



東京有楽町でブライアンさんとお会いました。



佐伯市でオレンジウォークと講演に参加しました。



阿蘇市にお話に行きました。



厚労省さん・日本総研さんの認知症施策会議にオンラインで参加しました。



大分市神崎公民館でお話しました。



大分市市民講座に参加しました。



熊本県庁にお話に行きました。



全国版認知症希望大使に委嘱されました。



県看護協会さんでお話しました。



合同新聞さんの取材を受けました。

みなさんへ



認知症になることは、怖いことではありません。たくさんある病気の中の1つです。病気があっても、人生は楽しめるはずです！

しもだ てつや 下田 哲也さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



「先に病気になってしまった者」として、これからのいろいろなオレンジ体験を伝えたい。病気になって途方に暮れていた時にオレンジカフェや家族の会と出会い救われたので、同じようにこれからなってしまう人に手を差し伸べていきたい。

日々の暮らしや楽しみ



病気になって物忘れが多いので何でも携帯電話のカメラで撮影中です。消去を忘れ、カメラロールには3万4千枚の写真があります。取り付け式レンズでの接写撮影がお気に入りです。



虫や花卉などを撮影。田んぼで採ったタニシも繁殖させています。



「ひたオレンジカフェ」での私の役目はコーヒー係。コーヒーマシーンがあるので簡単ですが、紙フィルターで淹れたりもします。



EF80150S1 を調達すべきところを EG80150S1 で誤発注。「F」と「G」の違いで再発注。作業が2週間以上遅れ、第2号作成はギリギリで間に合いました。

大使としての活動・ 活動で感じていること



上津江村でのピアサポートに日田の仲間たちと参加



大牟田市ロータリークラブで講話、日本医師会横倉名誉会長にお会いしました。



由布市ステップアップ講座で講話、包括チームの方々と記念撮影

みなさんへ



旅に病んで 夢は枯野を駆け巡る（松尾芭蕉）の心境でいる中で、
病んだからこそ出来ることを積極的にやっていきたい。



さとうあきら 佐藤 彰さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



自分でいいのだろうかという思いもありましたが、ありのままの自分をこれからも発信していきたいです。

日々の暮らしや楽しみ



畑仕事

畑仕事で草取りをしたり土を耕してます。野菜を採ってお昼ご飯を食べるのが楽しみです。自分たちで取ったものは格別でありがたみを感じることが出来る。みんなで頑張ったものは良い！！汗をかいた後の家で飲むビールが最高！！



ウォーキング

ウォーキングを始めて元気になった。自分は高齢者だから歩けなくなる可能性があるが下肢筋力を現状維持できれば、テニスも続けられるし、何より家で飲むビールが最高！！



野球

キャッチボールやバッティングをしています。汗をたくさんかいて家で飲むビールが最高！！



筋トレ

腕立てをする事でテニスの打つボールが安定し出したとコーチから言われたからうれしい。体力はすべての活動の基本だから大事。筋トレした日の夜に家で飲むビールが最高！！

大使としての活動・活動で感じていること



仲間の悩み事の相談に乗ったり、新しく施設に来られた方に声をかけたり…講演活動を通じて、刺激をたくさん受けました。例えば地域によって、いろんな考え方があるんだ、と気づきました。認知症で落ち込んだことが、逆に自信となった気がします。



戸上さんと一緒に活動しています。



大使活動の楽しみは食べること



オンラインでの大使活動



デイサービスでのピアサポート活動

みなさんへ



一歩踏み出す勇気が大事。家で引きこもってはいけないと思う。一歩踏み出せば違う世界が広がる。まだできると思える。だから皆外に出て汗をかってまだ出来ると実感しよう!! ビールが美味しい!!

沖縄県

沖縄県認知症希望大使

大使の人数 	3人	委嘱年度 >>	令和5年度 3人
紹介ページ 	沖縄県認知症希望大使 https://www.pref.okinawa.lg.jp/kyoiku/koreifukushi/1007444/1022855.html		
お問合せ先 	 沖縄県保健医療介護部地域包括ケア推進課  098-894-2152  aa091201@pref.okinawa.lg.jp		

しんさと かつのり
新里 勝則 さん



令和5年度委嘱時 64歳
前頭側頭型認知症
うるま市

きやん なおこ
喜屋武 直子 さん



令和5年度委嘱時 62歳
アルツハイマー型認知症
うるま市

おおしろ かつし
大城 勝史 さん



令和5年度委嘱時 48歳
アルツハイマー型認知症
豊見城市

しんさと かつのり 新里 勝則さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



一人でも多くの方が認知症を正しく理解出来たらいいなとの
思いです。これからも認知症の啓発活動をしていきたいです。

日々の暮らしや楽しみ

週3回、半日型のデイサービスで、運動をしています。
毎日、洗濯物をたたんだり、時々、食事を作っています。
音楽を聴くこととギターを弾くことが楽しみです。



土曜日の午後は洗車とトイレ掃除の有償ボランティアをしています。

大使としての活動・ 活動で感じていること



認知症と告知される前と、告知されてからの事を話しています。講演会後に「新里さんの話を聞いて良かった」と言われると、自分も嬉しくなります。



沖縄県認知症県民フォーラムで県民のみなさんへメッセージを発信しています。



R5年度第8回ゆんたく広場にしま～る

みなさんへ



認知症になっても、人によっては発症前とあまり変わらない暮らしをしている人達もいることをわかってほしい。

きやんなおこ 喜屋武 直子さんの日々の暮らしと活動

大使になったきっかけ



一人でも多くの方が認知症を正しく理解できたらいいなという
思いからです。
これからも、認知症の啓発活動をしていきたいです。

日々の暮らしや楽しみ



理解ある人と話をすることです。
当事者と知人、友人、認ともうるまのメンバーと一緒に BBQ
を楽しんでいます。



デイサービスで仲の良い方との雑談を楽しんでいます。

大使としての活動・ 活動で感じていること



希望大使をやって良かったです。賞状がもらえました。



沖縄県認知症県民フォーラムで県民のみなさんへメッセージを
発信しています。



市長表敬訪問、話ができただのも嬉しかったです。



みなさんへ



もっと若年性認知症の人が集まれる場所を作ってほしいです。

おもしろ かつ し

大城 勝史さんの日々の暮らしと活動



大使になったきっかけ



認知症に対するイメージを変えたいです。私達が話すことで認知症に対するイメージが変われば、認知症になっても自分らしく生きることは出来ると伝えたいと思います。

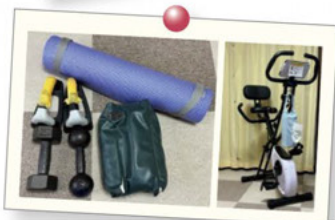
認知症になっても仕事を続けることが出来ます。周囲の人の支えがあれば働き続けることが出来ると発信したいです。色々な企業を回り、働ける環境が作られるよう発信したいです。一人じゃない、まずは仲間と話してみませんか、と発信したいです。

日々の暮らしや楽しみ



週に3日勤務しています。

仕事は大変だけど、同僚と他愛無い会話をするのが楽しいです。社会との繋がりも感じます。



週に1～3日の運動(筋トレ・エアロバイク・ストレッチ)は、仕事の体力つくりと脳の機能を少しでも長く維持するためにしています。



家族との外出。娘の部活の応援も楽しいです。
娘の交通標語が選ばれ一緒に看板を書きました。

大使としての活動・ 活動で感じていること



沖縄市で診断されるまでの経緯、気持ち、周囲の支えのおかげ
働ける、私らしく生きて行けると伝えました。
ラジオ出演で仲間と免許返納について話しました。
「もっと話が聞きたい」「たくさんの人に話してほしい」と言わ
れてうれしかったです。「笑顔ありがとう……」本当にうれし
い一言でした。



令和5年9月14日沖縄県希望大使委嘱式



豊見城市福祉講演会で講演



沖縄市キャラバンメイト連絡会で講演

みなさんへ



認知症と診断された人、家族も自分達だけで悩まず、若年認知症支援
コーディネーターさんや仲間にご相談して下さい。若年認知症支援コーデ
ィネーターさんが精神的、経済的な負担を減らす支援方法や助言を行って
くれます。仲間と話せば孤独感も和らぎ、仲間も同じ苦労があると共感し、
生きる希望が見えてきます。誰もが笑顔で安心して暮らせる街になるよう
にみなさんと一緒に考えて行きませんか。私たちは仲間や社会と繋がり、
自分らしく笑顔で生きています、暮らしています。

認知症本人大使「希望大使」

一人でも多くの人が希望をもって、地域でともに生き生き！

※「希望大使」は、厚生労働省が認知症施策推進大綱に基づいて創設し、任命しています。

ふじた かずこ
藤田 和子さん



令和5年度任命時 62歳
若年性アルツハイマー型認知症
鳥取県 鳥取市

看護師として働いていた45歳の時、診断される。現在、「一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ」代表理事。

認知症になっても自分らしく暮らせる地域にしたい、そんな地域をつくりたい！

12年前から地元で活動してきました。これからも活動の輪を広げていくために、全国各地で「認知症とともに生きる希望宣言」を伝え、その地域の本人たちが前向きに生き、仲間をつくり、社会に参加していく後押しをしていきたいと思います。

たんの ともふみ
丹野 智文さん



令和5年度任命時 49歳
若年性アルツハイマー型認知症
宮城県 仙台市

自動車販売会社でセールスマンとして活躍していた39歳の時、診断される。

認知症の本人1人1人が笑顔になる活動を続けていきます。本人を応援し続け、本人だからこそできる活躍の場を地域の中に増やしたい！

認知症の本人が自身の体験や経験をもとに、当事者の相談を受ける「おれんじドア」を地元の仲間と運営しています。国内だけではなく、国際アルツハイマー病協会（ADI）国際会議等にも積極的に参加し、発信しています。

かぎした あきお
柿下 秋男さん



令和5年度任命時 70歳
アルツハイマー型認知症
東京都 品川区

東京教育大学（現筑波大学）在学中、モントリオールオリンピックに出場。青果会社就職中にMCIの診断受け、1年半後62歳で退職。

認知症であってもなくても暮らしやすい社会を地域の人たちと作る！ 楽しくやっていきましょう！

診断を受けてから絵を始め、昨年は初めて個展を開きました。地域の仲間と一緒に、みんなの談義所しながら、ミーティングセンターめだかの会、本人ミーティングなどを楽しみながら行っています。他に、清掃活動や地域見守り活動などの社会貢献活動や、就労訓練なども行っています。

すの はら はる こ
春原 治子さん



令和5年度任命時 80歳
アルツハイマー型認知症
長野県 上田市

教職を定年退職後、小学校の授業支援や地域初の放課後児童広場を立ち上げる。認知症診断後も特養ボランティアや地域活動を継続。

**物忘れが始まって自信がなくなっているのに、
できることや大切にしていたものを奪われると
切ないと思いますよ!** (家族の困りごとの相談を受けて)

認知症であることを公表し、当事者として本人や家族、近隣住民等の相談にのっています。

わた なべ やす ひら
渡邊 康平さん



令和5年度任命時 81歳
脳血管性認知症
香川県 観音寺市

日本電信電話公社(現NTT)の機械課職員、50歳から観音寺民主商工会に勤務。72歳で診断される。

**相談を通して、立ち直り活躍する仲間、次に
続く仲間を増やしたい!**

平成19年から三豊市立西香川病院の非常勤相談員として勤務。院内の認知症カフェに通う当事者の認知症を抱えながら生きる不安や悩みを聴き、自分らしく生きる姿をみせながら、認知症になってもよりよく生きるための支援をしています。地域や県外で認知症に対する社会啓発のための講演等、積極的に活動しています。

すず き き み え
鈴木貴美江さん



令和5年度任命時 84歳
軽度認知症
京都府 京都市

義母が認知症を発症、夫も二度の脳梗塞後遺症で高次脳機能障害を発症し、2人の介護を長女と共に担った。義母、夫を看取った後、75歳で診断される。令和4年から京都府認知症応援大使。

**誰かのお役に立つことが私の元気の源に
なっています。周りのみなさんに支えて頂き今
とても幸せで、感謝の気持ちで一杯です!**

診断後、引きこもりがちになりましたが、主治医の先生から認知症カフェの手伝いを勧められ、農作業・マルシェなどに参加し、現在の活動につながりました。

と う え まも る
戸上 守さん



令和5年度任命時 63歳
前頭側頭型認知症
大分県 豊後大野市

38年間地方公務員をしていたが、56歳頃からもの忘れと体調不良があり診断される。その後、退職。令和3年度から、大分県希望大使

**一人でも元気になる人が増えてほしい!
認知症があってもなくても、同じ社会の一員と
してともに暮らせる地域をつくっていきたい!**

ももとは話し下手でしたが、県内外で自分の体験と日々の活動を発信しています。大分県の認知症のピアサポート事業の相談員として、県内の全市町村に出向いて仲間を勇気づけています。

わたしたちの暮らしと活動 地域版希望大使 2023年度

令和5年度老人保健健康増進等事業

認知症地域版希望大使の普及促進と活動強化に関する調査研究事業

発行：一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ

発行日：令和6（2024）年3月

