

発行：社会福祉法人 川崎市社会福祉協議会
問合せ：ボランティア活動振興センター 地域福祉情報バンク
川崎市中原区上小田中6-22-5 川崎市総合福祉センター 6階
Tel：044-739-8720 / E-mail：jyoho@csw-kawasaki.or.jp

2026年春号の内容は…

- ★「ボラ・ナビ 2026」発行、「チャレボラ」参加者募集！
- ★「若年性認知症」に関する図書・DVDの紹介
- ★ふくみみ登録団体「若年認知症グループ どんどん」の紹介
- ★新着図書&DVDの紹介



ボランティアを始めてみませんか？ ～「ボラ・ナビ 2026」発行～

ボランティアを始めてみたい方に役立つ冊子「ボラ・ナビ 2026」が完成！
高齢者・障害者施設や保育園、環境保護、国際交流、こども食堂のお手伝いなど、
川崎市内のボランティア情報を103件掲載しています。

「自分にできるかな？」と迷っている方も、「やってみたい」という気持ちがあれば大丈夫。あなたのちょっとした時間が、誰かにとっての大きな支えになります。

ボランティア活動をする事は、地域を良くするだけでなく、活動する自分自身の毎日も、きっと豊かにしてくれるはずですよ。

「ボラ・ナビ2026」は、川崎市社会福祉協議会および各区社会福祉協議会で配布しています。

興味や関心に合った活動を見つけて、この春、新たな一歩を踏み出してみませんか？

ボランティア保険への加入もお忘れなく！



ボラ・ナビ2026



「ボラ・ナビ」は川崎市社協のHPからもダウンロードできます

「チャレボラ」参加者募集！ ～夏休みにボランティア体験をしよう～

今年も「チャレボラ」（夏休み福祉・チャレンジボランティア体験学習）を開催します！地域の福祉やボランティア活動に興味をもってもらうことを目的として始まった「チャレボラ」は、今年で20年目を迎える夏休みの恒例企画です。

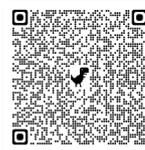
子どもや高齢者、障害のある方とのふれあいをはじめ、災害ボランティア体験や地域イベントのお手伝いなど、今年も多彩なプログラムを予定しています。

昨年は58のプログラムを実施し、260名の参加がありました。プログラムの内容や参加者の感想などは、「チャレボラ報告書」として川崎市社協のHPに掲載していますので、ぜひご覧ください。

夏休みにボランティアを通じて特別な体験をしてみませんか？
皆様のご応募をお待ちしています！

- 対象：市内在住・在学の小学生～大学生
- 申込み：5月下旬頃に川崎市社協HPでお知らせします
- 問合せ：ボランティア活動振興センター
TEL 044-739-8718

昨年のプログラム
を見てみよう



チャレボラ報告書



わくわくプラザで
子どもたちと交流



福祉の目でまちを点検！
車いす介助体験



Lets enjoy
公園ボランティア



特集

「若年性認知症」に関する図書・DVDの紹介



～地域福祉情報バンクで貸出しています～

若年性認知症は、65歳未満で発症する認知症です。記憶力の低下だけでなく、「言葉がスムーズに出てこない」「これまで通りに仕事ができない」といった、生活や仕事に直結する変化が現れます。働き盛りや子育て世代で発症することも多く、ご本人だけでなく、ご家族の暮らしや将来設計にも大きな影響を及ぼします。

しかし、認知症になったからといって、その人らしさやこれまで培ってきた力が失われるわけではありません。周囲の理解や支えがあれば地域の中で役割を持ちながら、自分らしく暮らし続けることができます。

今回ご紹介する図書やDVDには、若年性認知症とともに生きるご本人の体験や思いが描かれています。「知ること」が支援の第一歩です。若年性認知症についての理解を深め、地域の中で自分にできることを考えてみませんか？

認知症になってからも自分らしく！ 本人の声がひらく新しい認知症観の時代へ

認知症当事者の立場から社会に働きかけてきた著者が、「認知症になってからも自分らしく生きる」ことについて伝える一冊。2024年に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」にも、本人が望む社会の実現に向けた考えが反映されています。

地域づくりに関わる方はもちろん、すべての人に読んでほしい、新しい認知症観に出会える本です。

(藤田和子:著/メディア・ケアプラス/2025年発行)



認知症の進行を早める生活、遅らせる習慣

認知症の「進行」は、本当に病気だけのせいなのでしょうか。周囲の人の対応や生活環境が影響することはないのでしょうか。診断から12年たった今も講演活動を精力的に続ける当事者と、認知症の母を介護した経験をもつ脳科学者が、その問いに向き合います。

新しい認知症観に気づき、日々の暮らしの中で実践するための一冊です。

(丹野智文、恩蔵絢子:著/中央法規出版/2026年発行)



ひとりじゃないき 認知症と診断された私がデイサービスをつくる理由

41歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断され、絶望の淵に立たされた日々。そこからどのように希望を見だし、デイサービスの運営という新たな道へ進んだのか。当事者としての葛藤と、専門職としての確かな視点が重なり合い、認知症とともに生きるこの意味を問いかけます。

温かなエールを届ける一冊です。

(山中しのぶ:著/中央法規出版/2025年発行)

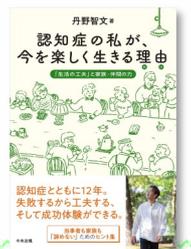


認知症の私が、今を楽しく生きる理由 「生活の工夫」と家族・仲間の力

認知症と診断されて12年。進行を自覚しながらも、今も仕事や啓発活動に取り組む著者が、その理由と日々の工夫を伝えます。楽しく暮らすためのヒントや、進行への不安をやわらげる考え方のほか、ピアサポートの場面例も紹介。

当事者には元気を、家族や支援者には新たな気づきを与えてくれる一冊です。

(丹野智文:著/中央法規出版/2025年発行)



オレンジ・ランプ 39歳、パパが認知症!? どうする、私!!

39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに、葛藤の中でも前を向いて歩み続ける夫婦の姿を描いた作品です。

※日本語字幕・音声ガイド付
(©2022「オレンジ・ランプ」製作委員会/100分)



DVD

- オレンジ・ランプ (文庫版)
(山国秀幸/幻冬舎/2023年発行)
- 夫がわたしを忘れる日まで
(吉田いらこ/KADOKAWA/2023年発行)
- 48歳で認知症になった母
(美齊津康弘:原作、吉田美紀子:漫画/
KADOKAWA/2022年発行)
- 東大教授、若年性アルツハイマーになる
(若井克子/講談社/2022年発行)
- 記憶とつなぐ 若年性認知症と向き合う私たちのこと
(下坂厚、下坂佳子/双葉社/2022年発行)

「若年性認知症」関連の本は他にもあります！





「若年認知症グループ どんどん」

「若年認知症グループ どんどん」は、2006年に発足した市民活動グループで、今年で20周年を迎えます。孤立しがちな若年性認知症のご本人と、そのご家族の気持ちを少しでも軽くし、地域の中で自分らしく、いきいきと過ごせる場となるよう、月に1回の活動を続けています。

グループ名には「どんどん仲間になって、どんどん楽しもう！」という思いが込められています。65歳未満で発症する若年性認知症の方を対象としており、50代から60代前半の方が中心です。20年の歩みとともに年齢を重ねてきたメンバーも少なくありません。現在は市内北部の市民館などを拠点に、ご本人やご家族、ボランティアを合わせて計42名のメンバーで活動しています。

今回は、「どんどん」のこれまでの歩みと、これからについて、共同代表の中條共子さんにお話を伺いました。

忘れても失敗しても
Don't Worryが
モットーです！



共同代表の中條さん

どのような活動をしていますか？

毎月1回の定例会では、ご本人とボランティアと一緒に、料理教室、アート活動、音楽活動、緑地散策、ボウリングなどを楽しんでいます。年2回のバスハイクでは、マザー牧場や宮ヶ瀬ダムに行きました。

また、サロン活動と並行して、家族懇談会も行い、同じ悩みを抱えるご家族同士で話し合ったり、医療や介護についての情報交換をしています。

活動の様子はHPでも紹介していますので、ぜひご覧ください！



「どんどん」HP

若年性認知症の方ならではの悩みは？

配偶者が介護を担うことが多く、仕事との両立が大きな課題となっています。また、初期症状が「うつ病」と誤解されやすく、診断がつくまでの間に退職してしまうケースも少なくありません。

高齢期と比べて、自分が認知症であることを受け入れることの難しさや、介護期間が長期にわたることも、この世代ならではの悩みです。

活動の中で大切にしていることは何ですか？

「役割を持ってもらうこと」です。若年性認知症の方は、発症後もできることがたくさんあります。その力を活かせるよう、行政機関や他団体とも連携しながら、その人にあった活動を探しています。就労継続支援事業所への通所や、料理・清掃・ボランティアなどの社会活動が続けることが、認知症の進行を緩やかにすることにつながると信じ、様々なことに挑戦しています。



料理教室の様子

活動を続ける原動力は何ですか？

ご本人の笑顔に出会えることが、何よりの励みです。また、ご家族を看取られた後もボランティアとして活動を支えてくださる方の存在も、大きな原動力となっています。

「どんどん」は単なる支援の場ではなく、人と人がつながるコミュニティです。だからこそ、なくてはならない大切な場所だと思っています。

皆さんにお伝えしたいこと

「認知症はうつるの？」といった偏見を耳にすることもあり、まだ十分に理解されていないと感じることがあります。認知症は進行する病気ですが、ご本人の持っている力に目を向け、その力を活かす工夫次第で、安心して暮らし続けることができます。「認知症になったから」と、その人を遠ざけるのではなく、これまでと同じ関係で接してほしいと思います。一見、わからなくなってしまうように見えても、「この人はやさしい」「ここは安心できる場所だ」といったことは、きちんと伝わっています。

大切なのは、認知症になっても、地域で普通に暮らしていける社会をつくることです。道に迷っても安心して戻ってこられる街、誰もが自然に声を掛け合えるあたたかな地域になってほしいと願っています。



生田緑地への散策



若年認知症グループ どんどん

TEL : 080-1084-1805
MAIL : dondonkawasaki@hotmail.co.jp
HP : <https://dondonkawasaki.com/>

一緒に活動しませんか？
メンバー募集中です！
お気軽にご連絡ください





新着図書&DVDの紹介

蔵書検索は『ふくみみ』で！
<https://k-fukumimi.com/>



【図書】（書名／著者・編者名／出版社）

- キッズ・アー・オールライト（文庫版）／丸山正樹／朝日新聞出版
- 棺桶まで歩こう／萬田縁平／幻冬舎
- 年商1億円！（目標）ばあちゃんビジネス／大熊充／小学館
- あなたの実家、どうする？ 知識ゼロでも絶対後悔しない！ 損しない！ 不動産相続の新・ルール／高橋大樹／WAVE出版
- ルポ 過労シニア「高齢労働者」はなぜ激増したのか／若月滯子／朝日新聞出版
- 介護シーン別 ユマニチュード式「話し方・行動」実践編／本田美和子、イヴ・ジネスト／講談社
- ギフテッド（文庫版）／藤野恵美／光文社
- どうすればよかったか？／藤野知明／文藝春秋
- ACEサバイバー 子ども期の逆境に苦しむ人々／三谷はるよ／筑摩書房
- もしかして、うちの夫はADHD？ ～夫の見てる世界を体験したら、すれ違いが減りました～／はなゆい／オーバーラップ
- 発達障害・グレーゾーンかもしれない人の仕事術／中村郁／かんき出版
- あきれほど待つ 障害のある人の「本人主体」「意思決定支援」／河南勝／クリエイツかもがわ
- 新装版 ボランティアバスで行こう！／友井羊／宝島社
- ルポ あなたの知らない民生委員／武井優／かもがわ出版
- 不登校の子の親のための本／野々はなこ／あさ出版
- 不登校の「心の傷」が癒えるとは／広木克行／清風堂書店
- 半うつ 憂鬱以上、うつ未満／平光源／サンマーク出版
- カウンセリングとは何か 変化するということ／東畑開人／講談社
- 専門家なしでやってみよう！ オープンダイアログ／石田月美、頭木弘樹、鈴木大介、樋口直美／晶文社
- 喪の旅 愛しい人に出会い直す／河合真美江／ディスカヴァー・トゥエンティワン
- 48歳、初産のリアル 仕事そして妊活・子育て・介護／遠藤富美子／現代書館
- カスハラの実体 完全版 となりのクレイマー／関根眞一／中央公論新社
- 「度が過ぎたクレーム」から従業員を守る カスハラ対策の基本と実践／能勢章／日本実業出版社
- 不夜脳 脳がほしがるときの休息／東島威史／サンマーク出版

- 心の品格／リス山崎／あさ出版
- 科学的に証明された すごい習慣大百科／堀田秀吾／SBクリエイティブ
- 暁星／湊かなえ／双葉社
- 月の立つ林で（文庫版）／青山美智子／ポプラ社
- 黄色い家（上・下）（文庫版）／川上未映子／中央公論新社

【図解でわかるシリーズ／中央法規出版】

- 生活保護／鈴木忠義
- 高齢者と終活／的場隆之
- 発達障害／広瀬由紀
- 災害福祉／山本克彦
- 心理療法／植田俊幸、竹田伸也
- 介護現場で使えるレクリエーション／尾渡順子

「図解でわかるシリーズ」は他にもあります！



【コミック】（書名／著者／出版社）

- そういう家の子の話（1）／志村貴子／小学館
- ひとりでしにたい（11）／カレー沢薫／講談社
- 「子供を殺してください」という親たち（18）／押川剛、鈴木マサカズ／新潮社
- Shrink～精神科医ヨワイ～（17）／七海仁、月子／集英社

コミックの続編が入りました

【DVD】（題名／制作／仕様）

- 子ども期のメンタルヘルス ～当事者が語るリアル～ 場面緘黙、トラウマ(PTSD)、うつ病／アローウィン／50分
- 相談援助 第7巻 ナラティブ・アプローチ／アローウィン／41分
- 共に生きる 書家 金澤翔子／キングレコード／79分
- 前科者／日活、テレビマンユニオン／133分

「前科者」は保護司を主人公にした映画です

前々号のアンケートでは、「地域福祉情報バンクを利用したことがない」という回答も多く、認知度と利便性の向上が大きな課題であると実感しました。

一方で、本紙をきっかけに「紹介された本を図書館で借りた」「購入の参考になっている」といった嬉しいお声も届きました。

これからも、福祉や地域の取り組みをより身近に感じていただけるような情報をお届けしてまいります。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。（ま）

アンケートへのご協力ありがとうございました

