

?

問題

今回は、「認知症の理解」に関する問題です。

④ 認知症サポーター

③ 認知症メイト

② 認知症ボランティア

① 認知症理解を深め、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」を何と申すのでしょうか。

答えは2ページ

■ご報告 出題者：大内陽子

11月7日(金)武蔵野大学・熊田先生のゼミ生を対象に「老いる検定」講習会を実施いたしました。

第十九回 老いる検定

「老いる」という言葉は何となくマイナスのイメージが強いですが、自分自身や家族が楽しく老後を過ごせるように、高齢者にまつわる様々な情報をクイズ形式で解き、老いることを正しく理解すること。それが「老いる検定」です。

【第18回の解説】正解は ③ 物忘れを思い出させようとして叱るでした。

認知症と加齢による物忘れとの大きな違いは、「忘れたことに自覚があるかないか」でした。ついさっき起きたことを忘れ、本人に思い出させようと「さっきも言ったでしょ！」などと叱っても、本人には忘れたことへの自覚がないため、「何で怒られるのさ？」といった不安感や嫌悪感から、かえって固執したり、混乱してしまい、逆効果になってしまいます。認知症になったからといって、全てを忘れてしまいうわけではなく、一人の人間として尊重し、自尊心を傷つけないようにしましょう。

とはいえ、介護する方にとっては、毎日のことですから、どうしてもイライラすることがあるでしょう。家族や友人の協力を得たり、地域包括支援センター等の専門職に相談しながら使える制度を利用するなど、自分達の介護ネットワークを作ること、本人への接し方が変わってくると思っています。

産経新聞の下町版月刊紙

産経MAP

Sankei Multi-Ad Paper

産経MAP

検索

https://sankeimap.com/

産経MAP(マップ)第310号 2025年11月24日発行
毎月24日発行／東東京版 82,200部
発行 東京都産経会 東東京支部 産経MAP委員会
〒124-0006 葛飾区堀切7丁目27-8
産経新聞堀切南綾瀬専売所内
TEL:0120-954-622 FAX:0120-900-537

産経新聞・サンケイスポーツ

「7日間無料試し読み」のお申込みは

電話 0120-954-622(通話無料)

読者の方より、次のようなご要望がありましたので、お答えしたいと思います。

【お答えします！】

「老いる検定」

「要望」高齢者でもできるスポーツ(ウォーキングやジョギング等)について、効果のある距離や時間等をご教示いただけましたら幸いです。

【回答】65歳・74歳の方は一日七千歩以上、75歳以上の方なら一日五千歩以上、歩くことが推奨されています。これは、概ね家の中で三千歩、外出で四千歩の割合(75歳以上の方は、家の中で二千歩、外出で三千歩)で想定されています。その歩数を時間に換算すると、10分程度千歩とされています。

一日50分・70分のウォーキングが必要となります。とは言え、毎日毎日1時間近く歩くのは大変です。それに、健康に良い歩数の目安は人によって異なるので、それぞれ自分に合った工夫をすることが大切ではないでしょうか。まずは、どうすれば歩くかを考えてみましょう。ゴミ捨てや新聞・郵便物を取りに行く、玄関前の掃き掃除や、近所への買い物など、毎日やることを自分の役割とすることで、歩く時間を確保することが出来ます。出かける用事がない日や雨の日は、テレビを見ながらその場で足踏みすることも一つの方法です。また、高齢者スポーツを始める人もたくさんいます。ゲートボールやペタンク、ボッチャ、ターゲットボードゴルフ、テニス、卓球、太極拳、等々、たくさん種類があるので、興味があれば、まず体験してみると良いでしょう。若い頃に何かスポーツをしていた方も、やり方を少し変えることで、高齢になっても続けることが出来ます。更に、公民館や図書館に歩いてみる、趣味や好きなことを始めたり、ボランティア活動を始めたりするなど、新しいことにチャレンジすることで、「動く」ことにつながっていきます。

大切なことは、無理なく続けることです。数字はあくまでも目安・目標なので、そこに固執するのではなく、自分が楽しく動くこと。それが、脳を活性化させ、一番の健康法になるのではないのでしょうか。

★ご意見ありがとうございました。参考にになりましたら幸いです。

3次元動画の世界へようこそ！

スマホを使い無料で3次元動画の世界を楽しめます。デジタルに苦手意識を持つ方も、ぜひ試してみてください。

今月は『触れる3D』自ら(ネット上を)歩いてもらうことが可能です。

東池袋の街並みを再現しました。

3次元動画で遊ぶ

お持ちのスマホのカメラアプリで、QRコードを写すだけで見れます。

家にいながら散歩気分♪

動画制作：株式会社スカプラ 動画制作のお問合せ：03-3924-7361
住所：練馬区東大泉1丁目35-14 貫井ビル402

着ていない衣類を寄付して上手に整理しませんか。

「おうちでふくのわ」宅配キット販売中

衣類寄付袋

「ふくのわプロジェクト」とは
皆様からいただいた衣類をリユース専門業者に買い取ってもらい、その収益金をバラスポーツ・バラスポーツに寄付し、バラスポーツを応援しよう！という活動です。衣類のリユース率向上とバラスポーツの発展に寄与することを目的としています。

お申し込みは
産経新聞サポートセンター
0120-954-622
受付時間：平日午前10時～午後6時

① 産経新聞サポートセンターに宅配キットを注文。

② 宅配キットお届け時に代金2,500円をお支払い。

③ 衣類寄付袋に衣類を詰めます。

④ 梱包して同封の着払い伝票を貼ります。

⑤ 最寄りのヤマト運輸に集荷を依頼(無料)。

下町 秋の紅葉スポット

毎月掲載の下町お花見スポットですが、大変好評を頂いています。紅葉シーズン真っただ中です。今月も下町にあるオススメの紅葉スポットをご紹介します。季節を感じながら外出してみてください。※写真はイメージです。

練馬区・石神井公園

住所：練馬区石神井台一・二丁目 石神井町五丁目
時間：常時開園
入園料：無料(一部有料施設あり)
車椅子の貸出あり(2台)
西武池袋線「石神井公園」下車徒歩7分
西武新宿線「上井草」より長久保行きバス「三宝寺池」下車、石神井公園行きバス「石神井公園」下車
駐車場(有料・24時間)

墨田区・向島百花園

住所：墨田区東向島三丁目
時間：午前9時～午後5時
入園は午後4時30分まで
入園料：一般150円 65歳以上70円
・東向島駅下車 徒歩8分 / 京成曳舟駅下車徒歩13分
・都営バス亀戸 - 日暮里(里22)「百花園前」下車
※駐車場はございません。

葛飾区・水元公園

住所：葛飾区水元公園・水元猿町・東金町五・八丁目
常時開園 入場無料
千代田線「金町」から
京成バス(戸ヶ崎操車場または西水元三丁目行き)「水元公園」徒歩7分

江東区・清澄庭園

住所：江東区清澄3-3-9
時間：午前9時～午後5時
入園は午後4時30分まで
入園料：一般150円・65歳以上70円
都営大江戸線・東京メトロ半蔵門線「清澄白河」(E14・Z11) 駅下車徒歩3分
※駐車場はございません。



横浜媽祖廟

神奈川県横浜市中区山下町136

■交通

JR 京浜東・根岸線
石川町駅中華街口より徒歩十分
みなとみらい線
元町中華街駅3出口より徒歩三分

媽祖廟の正式な参拝のお作法は、スタッフの方がとても丁寧に説明をしてくださるので心配ご無用。ここは、易のように、竹串のようなジャラジャラ(おみくじの数字が決定)と、「神答(しんばえ)」という三日月形の神具(その数字で合っているかの確認)を使った合わせ技で神様からの言葉をいただくこともユニークなおみくじがおすすめです。そのおみくじは本殿内の礼拝台で、名前、住所、生年月日を告げ、今日から三ヶ月先位までのことを目安に、一つのことだけ尋ね、それに対してのお答えをもらうという流れ。願いや質問に対して答えがもらえないこともあり、その場合は、名前や住所などに間違いがないか、答えに間違いか、聞きたいことが間違っていないかを再確認し、神答で数字が決定するまでやり直しをします。私は一回目は答えがもらえず、質問を修正した結果、一回目と同じ数字でオッケーの印が出るというまさかのミラクル。ジャラジャラの中から同じ数字を二回出すことも今思えば相当ミラクルなのですが、神様と会話できたという体験はなんとも言えない感覚でジワジワ興奮しました。

お線香セットは五百円おみくじは二百円。気分転換したい時は、美味しい中華と媽祖廟のある横浜中華街まで行く価値あります。文・河越 梨江



今回ご紹介するのは、横浜中華街にある横浜媽祖廟(よこはまそびやう)です。媽祖さまという実在したスーパーウーマンをお祀りした比較的新しい中国のお寺で、媽祖廟には媽祖さまだけでなく、他にも神様がいらっしゃるって取りこぼしがないくらい我々に対してのご利益が網羅されています。

神社仏閣巡りの旅

トランスライターの河越梨江の旅行手記

第九十七回

老いる検定

1面の答え

正解は④

認知症サポーター

でした。

詳しい説明は次号をご覧ください。



読者プレゼントコーナー

薩摩芋焼酎の伝統香の深いうまみのお酒
黒麹かめ壺仕込みの本格芋焼酎「貴匠蔵」(3名様)

応募締切: 2025年12月3日

ご応募は次の3つのいずれかの方法で!

①LINE スマートフォンのカメラ機能でQRコードを読み込み、友達登録をお願いします。お友達登録お礼メッセージが届きますので、その後にお名前・ご住所・ご連絡先電話番号・産経MAPへのご意見をメッセージでお知らせ下さい。

②E-mail: editor@sankeimap.com

③FAX: 0120-900-537

読者プレゼントのお申し込みでご提供いただいたお客様の個人情報は、お客様の地域を担当する産経新聞販売所並びに関係先が共同で利用し、商品の配達や集金業務(代金決済業務含む)等に使用させていただきます。お客様の個人情報はそれぞれが責任をもって管理します。

プレゼント提供: 株式会社大島克之企画事務所
〒170-0013 豊島区東池袋2-62-8-1102

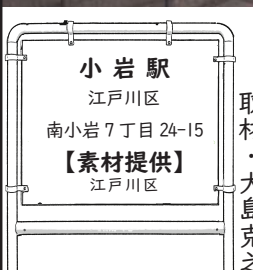
マクセルアクアパーク品川入
場券 2,500円相当

(2組4名様) 当選者発表

当選された方には、11月下旬にご自宅へ郵送させていただきます。

板橋区 アオキ様
足立区 ヨシハラ様

おめでとうございます!



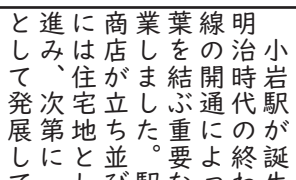
街や雑居ビルの建て替えが進み、2020年以降は大規模な再開発が本格化。駅前には高層マンションや新しい商業施設が立ち並び、かつての雑多な活気とは違う、洗練された街並みへと姿を変えています。

それでも、駅のホームに立ち、風に乗って聞こえる商店街のざわめきに耳を澄ませば、昭和の匂いどこかに残っている気がします。昭和の小岩駅は今も変わらず、時代の移ろいを見つめ続ける「下町の玄関口」なのです。

取材・大島克之



そして、東京大空襲が猛威を振るった太平洋戦争中、小岩一帯は奇跡的に戦火を免れました。焼け野原と化した都心とは対照的に、家々や商店が残ったことで、戦後は多くの人々がこの地に移り住み、す。闇市が立ち、露店の灯がともり、映画館や飲食店が次々と軒を連ねました。昭和30年代、小岩駅周辺は江戸川区内で最も活気のある繁華街となり、「東の下町の中核」として知られるほどでした。しかし時は流れ、平成から令和へ。老朽化した駅前商店



小岩駅が誕生したのは、明治時代の終わり頃。総武線の開通によって東京と千葉を結ぶ重要な駅として開業しました。駅の南側には商店が立ち並び、昭和初期には住宅地としての整備も進み、次第に「生活の街」として発展していきま



写真で振り返る
東京下町の歴史

回は、江戸川区南小岩七丁目にある小岩駅の歩みを振り返ってみよう。

第六回 小岩駅 - 戦火を逃れ、時代を映す下町の玄関口

秋の陽ざしに包まれたJR小岩駅前。行き交う人々の姿の奥に、かつての賑わいとかつての歴史が静かに息づいています。

年末年始の新聞配達のお休み連絡に、ぜひで活用ください。産経新聞の販売所へ連絡する時にご利用下さい。

使ってみると、とっても便利!
いつでも気軽に伝言することが出来ます。



24時間体制で受付中の2つの伝言サービス



LINEで伝言

スマホのLINEカメラで、右下のQRコードを写してみて下さい。

■連絡時のポイント
お名前・ご住所・ご用件の3点は最低限お知らせ下さい。

LINE公式アカウント



受付中



FAXで伝言

■連絡時のポイント
お名前・ご住所・ご用件の3点は最低限お知らせ下さい。

名前: 大島克之
住所: 葛飾区堀切7-27-8
用件: 外出しますので6月11日~6月15日の配達を止めて下さい。
取り置きの上で16日に配達して下さい。
など

通信料無料
FAX 0120-900-537

新聞販売所への伝言機能活用事例

- 外出するので配達を一時停止して欲しい。
- 今日は〇日に集金に来て欲しい。
- クレジット手続きの用紙を届けて欲しい。
- 口座引落手続きの用紙を届けて欲しい。
- ※古新聞を回収して下さい。 ※一部未対応の店舗あり。
- 産経MAP読者プレゼントの応募
- まごころ直送便の注文 など。

※緊急性の高い内容(今朝の新聞が届いていない等)については、お店に直接連絡をお願いします。

東京都
産経会

【伝言受付運営】
産経新聞サポートセンター
住所: 葛飾区堀切7丁目27-8

産経MAP[®]

マップ

Sankei Multi-Ad Paper

送料無料で毎月10日～15日に配達

まごころ直送便

VOL. 124

おじいちゃん

おばあちゃん

まごころ直送便★長年毎月掲載の人気商品ページです。

助かる！便利♪と大好評

産経MAP「お米の宅配」

新潟県産コシヒカリ（新米）

お一人様一点限り

本年2025年秋収穫米です。

お米

新米

小林園芸さんから仕入れた

新潟県産・名物コシヒカリ 5kg

商品番号

210402

税込価格

5,200円

生産者の小林さん

いち日「ひとかけら」の元気の素

ニンニク特有のあの匂いはほとんどしません。

青森県黒にんにく協会推奨商品

不揃いお徳用200g

青森熟成★黒にんにく

商品番号

200702

税込価格

1,600円

大容量200g

災害時、やっぱり困るのはトイレ！

災害時の体験から生まれた蓄便袋！

保存期間7～10年間

災害時に便器を利用して汚物を固めて処理できます

●汚物の凝固スピードが早いから臭いも安心

●ゼリー状に固めた汚物は再び水洗トイレで流せます

●汚物袋が厚くて丈夫なので破裂の心配なし

停電時の汚物処理に絶大な効果

水がなくても使える！

緊急対策用トイレ袋

5回分×2袋＝10回分

商品番号

240601

税込価格

2,400円

衣類をしっかりと洗う

そしてやさしく洗う

環境にやさしい

ヤシの実 洗濯洗剤

8つの特徴

①植物由来の洗浄成分

②環境にやさしい洗剤

③フローラブーケの香り

④漂白剤・蛍光剤無配合

⑤高品質低価格を実現

⑥天然酵素配合

⑦約200回分の洗たく

⑧除菌成分配合

街の新聞屋さんがお届けする植物性洗剤

手肌にも地球にも優しい植物性

ヤシの実洗濯洗剤

ビッグサイズ

商品番号

230501

税込価格

1,750円

5kg

洗たく約200回分

国産天然100%

菊芋茶

1包3g 贅沢配合

ご利用者様の声

◆糖や血圧が気になる方

◆毎朝すっきりしない方

◆おなかまわりが気になる方

◆カルシウム不足を感じる方

「水溶性食物繊維」イヌリンがいっぱい

国産／菊芋茶

1袋3g×18包※1袋目安500ml

商品番号

190302

税込価格

1,300円

今年も1年ありがとうございました

年内最終販売となります！

毎月24日に発行させて頂いていますが「12月24日」は発行をお休みし、年明け元旦に「お年玉プレゼント号」を発行します。元旦発行号でも「まごころ直送便」の販売は行いますが、今号が年内最終販売となりますのでご注意ください。

テレビの音を近くで聴ける！

音がクッキリ音きこえる君

5mコード付

離れた場所でもテレビを楽しめる

5mコード付

深夜番組にご年配の方に家事の最中に

離れた場所でもテレビの音が聴こえる！

テレビの音をマイクで収録して、手元のスピーカーで出力できる！

テレビのスピーカー部分にマイクをベタッと貼るだけ！

マイクが音を収録するので、そばに置いたスピーカーからテレビの音が聴こえます。

離れた場所でも使える5mコード

手元のスピーカーとテレビのスピーカーの両方から音が聞こえます。

お手元スピーカー音がクッキリ音きこえる君

商品番号

230301

税込価格

3,000円

ご注文 受付期間

電話受付開始は11/25(火)から

11月24日(月)～11月28日(金)

12月10日～15日に送料無料・代金引換で新聞販売所スタッフがお届けします。

11月29日(土)以降のご注文は翌月扱い(翌年1月15日以降)の配達になります。

11月29日(土)以降、返品は出来ません。

ご注意ください。

お申し込み受付 産経新聞サポートセンター

0120-954-622 通話無料

受付時間：月～金10時～18時迄受付

土・日・祝・新聞休刊日は電話受付のみお休みです。

拡大率1.6倍

しっかりフィットする軽量フレーム

すべらないシリコン製パッド

新聞や書籍の文字も大きく、クリアに見える！

メガネ型拡大ルーペ

色：ブラックとワインレッド

付属品：クロス

メガネケース（ポーチ）

商品番号

170401

税込価格

1,500円

お電話が繋がらない、込み合っている時は、平日におかけ直し又は下記のご活用をお願い申し上げます。

0120-900-537 通信無料

editor@sankeimap.com

左QRコードからLINEに登録。注文履歴が残りますので便利です。

お申込みの際は、下記①～④を必ずご記載下さい。FAX申込のみ受領返信は行っていないので、到着がご心配な方は、お電話でご確認下さい。

【お申込みの際の必要事項】

電話ご注文の際は下記①～④の項目をお聞きします。FAXやLINEでご注文の際は、下記を記載の上、お申込み下さい。

①商品名又は商品番号

②数量

③お名前

④ご住所

⑤電話番号

かさばる日用品もまごころ直送便で！

送料無料でお届けします。

ボックスティッシュ 300枚入り 5箱1パック

商品番号

0003

税込価格

350円

トイレトーパー ダブル6ロール2倍巻

商品番号

0004

税込価格

460円

「箱なし」です。

ティッシュペーパーは外箱をなくし、トイレトーパーは2倍巻にする事で価格や場所の問題を削減しました。

産経MAP
マップ
Sankei Multi-Ad Paper

送料無料で毎月10日～15日に配達
まごころ直送便

VOL. 124

イラスト: 笑顔の夫婦

大好評”まごころ直送便”ご注文方法は3ページ右下をご確認ください。

売切御免

在庫限り

年末年始の食材

ふかしの市

【そば職人の本格そば】神の国・奥出雲の地で本物のそばを追求し続けてきた「そば処一福」が厳選したソバの実を甘皮ごと引き込み湧水で打ち上げた風味豊かな蕎麦。冷風乾燥により常温での保存を可能にした半生麺。本格出雲そばをお楽しみください。

一年の締めくくりの年越しそばに、冷・温おススメです。

そば粉・小麦粉 国産 100%使用
そば処一福

半生麺・特製つゆ付き
奥出雲そば2食入り

※賞味期限：26/2/15～

商品番号 251101 税込価格 1,200円

山江村産紅あずま使用。国産栗が高騰のため芋を主体としたきんとん、その分たっぷり300g入れました！もちろん栗も入ってますよ。そのまま食べるもよし、お餅やパンにつけてジャムとして、バターを混ぜて焼くとスイートポテトに早変わり！使い方は様々です。

お正月に欠かせない「きんとん」です

熊本県山江村 芋栗きんとん

※賞味期限：26/2/15～

商品番号 251102 税込価格 1,200円

迎春にピッタリの3種類 /150g

▶定番の「田作（ごまめ）」35g

▶お頭付きの「極上若さぎ」55g

▶大人も子供も大好き「海老くるみ」60g

・添加物不使用、本醸造丸大豆醤油 / 純米本みりん / 純米醸造酢
・職人が匠の技で一釜ひと釜丁寧に炊き上げています。

常温保存

商品番号 241103 税込価格 1,400円

新潟県産コシヒカリ 100%のお米を五分づき精米にしましたおかゆと国産七草のフリーズドライがセットになっており、簡単・便利で混ぜるだけ。米と七草に食塩だけのシンプルな味付けで素材本来の風味です。

七草…すずしろ・すずなせり・はこべ・なずなほとけのざ・ごぎょう

新潟県ヒカリ食品 七草がゆ

1袋250g入り（2袋セット）

賞味期限：26/10/28～

商品番号 251103 税込価格 1,100円

「フレンチの鉄人」坂井宏行シェフが総合プロデュースしましたチーズパウンドケーキです。厳選を重ねたこだわりの原料から、味、香り、食感を保ちチーズの奥深い風味を豊かに仕上げました、シェフこだわりの洋菓子です。

「フレンチの鉄人」坂井宏行シェフが総合プロデュース

チーズパウンドケーキ

1本入り化粧箱入り（包装なし）

※賞味期限：26/5/15～

商品番号 251104 税込価格 1,500円

大好評 毎月実施中！

Costco

全品送料無料 セール開催中！

コストコ商品、買ってきます！

●正式な名称が分かっているコストコ商品

●過去にまごころ直送便で購入したことがあるコストコ商品

スタッフがコストコ幕張倉庫または新三郷倉庫に行き購入して来ますので、遠慮なくご相談ください。

※ご注文商品が店舗にて完売の時は、キャンセル扱いとなります。

※賞味期限の短い商品は対象外となります。

毎月スタッフが店舗で買いに行ってます！

毎月掲載品

毎月掲載品

コストコで大人気商品！

トイレットペーパー

☆アメリカンサイズ☆

幅114mm×長さ42.9m(2枚重ね)

カーランドシグネチャーバスティッシュ

6ロールセット

商品番号 C0001 税込価格 700円

お一人様2セットまで

30ロールセット

商品番号 C0002 税込価格 3,480円

キッチンペーパー

カーランドシグネチャーペーパータオル

サイズ58cm×46cm×28cm

12ロールセット

商品番号 C0004 税込価格 4,470円

お一人様1セットまで

Nuts & Fruit

ナッツ＆フルーツ

14入

350g入り

<糖質管理>

1袋当たり糖質 8.06g

<ナッツファースト>

食事の前や間食に「ナッツを先に食べる」新たな食習慣を提案しています。

<6種類をミックス>

アーモンド・クルミ・イチジク・黒大豆・かぼちゃの種・加糖クランベリー入り。

1袋でさまざまな味が楽しめます。

糖質管理 ナッツ & フルーツ

商品番号 C0050 税込価格 1,650円

パネートーネ種

パネートーネ種は酵母と乳酸菌が共存する非常に珍しい複合酵母で、一般的な酵母よりも水分含有量が低く、微生物が発生しにくいため、長持ちする特性を持っています。長期保存が可能なロングライフパンとなっております。糖質が気になる方のために美味しさにこだわりながらも糖質を抑えながら普段の食事をお楽しみ頂けるパンです。低糖質なのに従来の品質と美味しさはそのまま。この驚きをご体感ください！

糖質 45%オフ

低糖質クロワッサン

賞味期限：1カ月前後

商品番号 C0021 税込価格 1,350円

しじみ 70個分含有

大森屋

しじみわかめスープ

商品番号 C0010 税込価格 1,200円

33食入り

組み合わせが40通り楽しめる即席みそ汁

ひかり味噌

産地の味噌汁巡り

味具噌材410種類

商品番号 C0034 税込価格 1,870円

60食入り

豚肉と野菜のうまみが詰まった本格とん汁

神州一味噌

とん汁

商品番号 C0025 税込価格 1,350円

20食入り

コクと風味豊かな味

マルコメ 減塩

料亭の味 みそ汁

商品番号 C0024 税込価格 1,280円

72食入り

かつおの旨みとほどよい松茸の香りが楽しめるお吸いものです。

永谷園

松茸の味お吸いもの

商品番号 C0026 税込価格 1,320円

50食入り

沖縄産「もずく」を使用フコイダンがたっぷり

永井海苔

もずくスープ

商品番号 C0019 税込価格 1,350円

15食入り

大好評”まごころ直送便”ご注文方法は3ページ右下をご確認ください。