

おれんじ通信にいま

R4.1月
発行

明けましておめでとうございます。



昨年は、コロナ禍による自粛が続き、ご苦勞の多い一年だったかと思います。気軽に話し、情報交換が出来る集いの場である認知症カフェですが、新たに「ピオーラカフェ」が仲間入りし、コロナ禍により休止していた「ほっとカフェぽえむ」が、おでかけカフェという新たな形での再スタートができるなど、明るい話題も多い一年でした。

現在は、前述の「ピオーラカフェ」「ほっとカフェぽえむ」にあわせ、毎回趣向をこらした企画で元気に活動されている「認知症カフェきらめき」を加えた3か所が定期的な開催をしています。

今回のおれんじ通信にいまで、それぞれのカフェの活動をご紹介します。

。。。カフェの様子。。。

ピオーラ カフェ

はじめましてピオーラカフェです

新見市社会福祉協議会では、認知症に関する理解を深め、認知症の方やその家族の方が安心して暮らせる地域づくりを進めることを目的にピオーラカフェを始めました。

このカフェでは、認知症について役に立つお話や、お楽しみタイム、コーヒーやお茶を飲みながらのおしゃべりの時間、新見公立大学地域福祉学科の学生さんによる学生企画コーナーなど、盛りだくさんの内容で皆さんをお待ちしています！

また、認知症や介護に関する相談のほか、生活困窮や心配ごと、権利擁護などの各種相談も受けています。

11月には、栄養士による講話や笑いヨガ、学生企画の歌体操コーナーなど、参加者の皆さんに楽しいひとときを過ごしていただきました。

カフェは、奇数月の第4水曜日午後1時30分から午後3時30分まで新見市地域福祉センター（金谷）で開催しています。申し込みは不要で、参加費は200円です。どなたでもご参加いただけますので、気軽にお越しください！

（新見市社会福祉協議会・金谷・☎72-7316）



ほっと カフェ ぽえむ

おでかけカフェははじめました

事業所でのカフェの開催が難しい為、新スタイル「お出かけカフェ」を始めました。

第1回は、町内会でお世話になっている「お茶屋町一丁目集会所」で開催しました。認知症カフェ運営者が訪問するというスタイルです。感染症対策を行った中で開催でしたが、12名の参加がありました。2年ぶりの開催ということもあり、近況報告や雑談にも花が咲きました。

バイタルチェック、認知症の話（ホームでの実体験）、健康体操、介護保険の相談も受けました。認知症の話では、「以前にカフェに参加して話を聞き、理解できている。」等の嬉しい声がありました。

残る3回も、講話、レクリエーションなどを通じて、認知症の理解を深めたり、当事者やご家族、そして地域の皆さんとのつながり作りを目指したいと思います。

（グループホーム花みずき・高尾・☎71-3030）



【開催日時】
令和3年度は
不定期開催予定

地域みなさんと楽しく開催しています

NPOきらめき広場では、認知症カフェきらめき運営委員の皆さんで工夫し、地域の方とともに定期的に月1回開催しています。

哲西町診療所医師による「10分間ミニ講話」や、スタッフによる「脳トレ・リズム体操」をはじめ、ミニイベントでは昔話の里「こっぷり」による琴の演奏、民話の語りや、哲西認定こども園「年長児による舞台発表」、新見公立大学生による「出前健康講座」など地域の皆さんからご協力を頂いて開催しています。

11月から実施された哲西町内で利用できる「哲西乗合タクシー」を利用しての参加者もあり、地域資源を有効に活用し、認知症になっても生き生きと暮らせる町でありたいと、情報交換しながら、楽しく開催しています。

大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

（NPOきらめき広場・哲西町矢田・☎94-2143）



【開催日時】
日 時：毎月第1水曜
13:30～
会 場：きらめき広場哲西
参加費：200円

カフェ きらめき



毎日 コツコツ

新型コロナウイルスの感染拡大で、外出を控えていますか？
家に閉じこもりがちな状態が長期化すると、体力の低下が心配されます。

かんたん筋トレで体力を維持しましょう！

息を止めずに、かずを数えながら  部分の筋肉を意識しながら行いましょう。

ももあげ

10回×2セット



ひざのばし

10回×2セット



かかとあげ

10回×2セット



私たち
健康づくり連絡会 高齢者部会が
おすすめします！



つまさきあげ

10回×2セット



スクワット

10回×2セット



こしひねり

10秒×5セット



【発行】新見市健康づくり連絡会 高齢者部会 【協賛】新見医師会

WITHコロナ時代だからこそ、自宅でコツコツ運動を！

WITHコロナ時代に、運動不足を予防して体力の維持と免疫力の向上を目指しましょう。

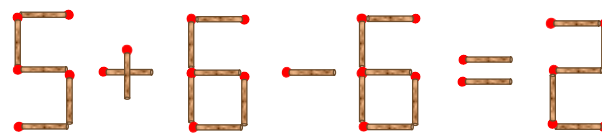
寒い時期ですが、身体を動かすことで血の流れがよくなり、腰痛や肩こりの改善や便秘の解消、良好な睡眠が得られます。

運動をする事で、もの忘れなどの認知機能低下の予防にも効果があります。

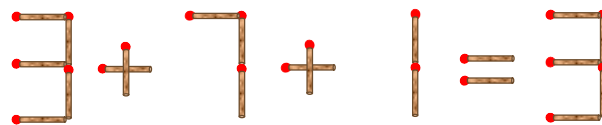
①マッチ棒を1本だけ動かして、計算式が成り立つようにしてください。

※「＝」の部分のマッチ棒は動かさません。

問1



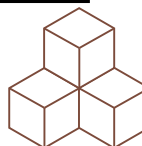
問2



脳トレに
挑戦！

②ブロック  がいくつあるか数えてみましょう。

問1



答え
個

問2



答え
個

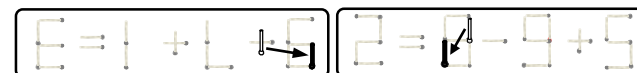
問3



答え
個



問1：3個 問2：2個 問3：4個 ②



※※※①

認知症地域連携推進員になりました

新見市在宅医療・介護
連携支援センターまんさく

難波美保子

始めたばかりでまだまだ未熟ですが、少しずつ経験を重ねていき、少しでも皆様のお役に立つことができればと考えています。

私は、奈良・京都などの古都が好きで、リュックサックを1つさげて、フラッと神社仏閣巡りを楽しんでいましたが、コロナ禍のためずっと行けていません。コロナが落ち着いたら、久しぶりに東大寺の大仏様とお話をしに出掛けたいと思っています。よろしくお願い致します。

新見市地域包括支援センター

川上申子

今年度から地域包括支援センターに配属になり、早一年が経とうとしています。子供の健診や健康教室などの保健師業務から、高齢者の介護保険や介護予防を担当するようになり勉強の毎日です。

高齢化に伴い、認知症は身近な病気のひとつとなっています。認知症があっても、なくても住みよい新見市になっていくよう、地域の方々と一緒に取り組んでいきたいと思っています。よろしく願いします。