

おれんじ通信にいみ

R4. 5月
発行



新緑がまぶしい季節になりました。水が張られた田んぼのあぜ道を歩く農家の方々の姿も多く見られるようになり、市内でも農繁期真っ只中といった風景が広がっています。

今年は、3年ぶりに行動制限のないゴールデンウィークを過ごされ、普段会えないご親族や友人に、久しぶりに会うことができたという方も多いのではないかと思います。一日でも早く、皆が会いたい人に会うことができ、気軽に集い、マスクをとってお互いの表情を楽しみながら語り合うことができるようになると思います。

さて、3回目の発行となりました「おれんじ通信にいみ」。市内のカフェの最近の活動をご紹介しますとともに、認知症ケアパスについて掲載していますので、ご一読ください。

ほっと
カフェ
ぼえむ

おでかけカフェによるこそ



新型コロナウイルス感染症の中で、カフェの開催・対応が揺れています。

ほっとカフェぼえむも「何かあったら?」「利用者にうつしたらいけないので参加できない」等の意見があり、やむを得ず、令和元年2月から令和3年10月まで休止していました。

しかし、昨年、地域包括支援センターと話し合いを行い、発想を変えた形での開催を検討し、感染予防対策を徹底したうえで、スタッフが出向いて開催するスタイル「お出かけカフェぼえむ」を、4回開催することができました。

初めての試みで不安と緊張はありましたが、“お茶屋町集会所”“正田カフェ”“新見リフレッシュサークル”“認知症当事者の方と家族”の方々を始め、参加された皆さんはわきあいあいと交流し、認知症について学んだり、体を動かしたり、脳トレを行ったりしました。

「認知症について学べた」「歌、体操、ゲーム等楽しかった」「皆さんと認知症介護での困りごとの共有ができて良かった」等の感想をいただき、令和4年度もお出かけスタイルを継続し、各地域での開催を計画しています。

これからも、皆さんとの交流を大切に“学びの場”“出会いの場”“ほっと一息できる場”“認知症予防の場”になればと思います。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

■グループホーム花みずき（高尾） ☎71-3030

【開催予定】

5月20日	13:30～	お茶屋町集会所
7月11日	13:30～	正田公民館
9月16日	13:30～	新見公民館
11月(日付未定)	13:30～	お茶屋町集会所
1月20日	13:30～	新見公民館
3月(日付未定)	13:30～	正田公民館

参加費:100円 ※予定は変更になる場合があります。



カフェ
きらめき

笑顔の
あふれるカフェを
目指しています



NPOきらめき広場では、認知症カフェを月1回（第1水曜日）を定期的に開催しています。認知症カフェきらめき運営委員の皆さんで工夫し、地域を巻き込んで運営しています。

カフェでは、哲西町診療所医師による「10分間ミニ講話」を毎回実施しています。身近で起こる認知症の症状や病気の対処方法など、分かりやすく話していただき好評です。運営委員さんによるお話や町の様子なども話題に上っています。

また、スタッフが各テーブルに、不要になったグラスやコップなどを利用して、花を飾ってくれ、（花は持ち帰ることが出来ます。）和やかな雰囲気の中、コーヒーやお茶を飲みながらもぐもぐタイムで交流しています。

昨年11月から実施された「哲西乗合タクシー」を利用したの参加者も増えており、出かけるきっかけにもなっています。

今年度も、地域の方々のご協力を得て楽しい集いになりますよう、スタッフ一同取り組んでいきます。

皆さん大勢の方々の参加をお待ちしております。ぜひお越しください。

■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



みんな
元気で楽しく！

ピオーラ
カフェ

新しい年度が始まりました。そして、コロナ感染症も発生から3年目を迎えました。コロナにも負けず、今年度もピオーラカフェを奇数月の第4水曜日に開催します。

2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。コロナ禍の中で出かけることも減り、地域の絆がだんだんと薄れていく感じがしています。そんな時だからこそ、みんなでカフェに参加しませんか。

「みんな元気で楽しく！」を合い言葉に、参加された皆さんに楽しいひとときを過ごしていただけるよう、スタッフ一同色々と工夫しながら皆さんのお越しをお待ちしています。

専門職による”たけなす話”を聞いて実践、新見公立大学の学生による企画コーナーで若返り、みんなでコーヒーやお茶を飲みながらわいわいがやがや、ほっと一息。そんな時間を過ごしてみませんか。

介護をはじめ、各種相談もお受けしますのでお気軽にどうぞ。

■新見市社会福祉協議会（金谷）
☎72-7316



【開催日時】

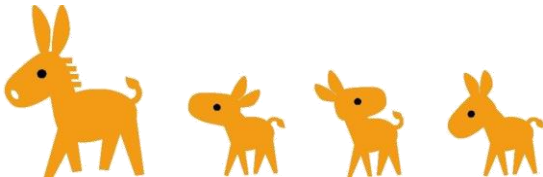
日時:奇数月第4水曜
13:30～
会場:新見市地域福祉センター
参加費:200円

リーフレットが出来ました

【認知症になっても安心して暮らせるまちにいま】



このリーフレットは、新見市内の公共施設、銀行、郵便局などに置いてあります。
どうぞ手に取ってご覧ください。
新見市包括支援センター、介護老人保健施設くろかみにも置いてあります。



表紙に初期症状をチェックする表が載っています。

チェックしてみましょう！

自分でチェック

- ☐ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- ☐財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- ☐曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- ☐料理の味が変わったと家族に言われた。
- ☐薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- ☐リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- ☐いらいらして怒りっぽくなった。
- ☐一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- ☐趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

ひとつでも
思い当たる場合は
まず相談！

かかりつけ医などの医療機関に相談したり、
「認知症等の相談ができる窓口」を参考に、
これからのことを早めに相談してみましょう。

家族・身近な人でチェック

- ☐同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- ☐しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- ☐曜日や日付がわからず何度も確認する。
- ☐料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- ☐薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- ☐リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- ☐失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒ようになった。
- ☐財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- ☐趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

いくつか
思い当たる場合は
まず相談！

脳トレに 挑戦！

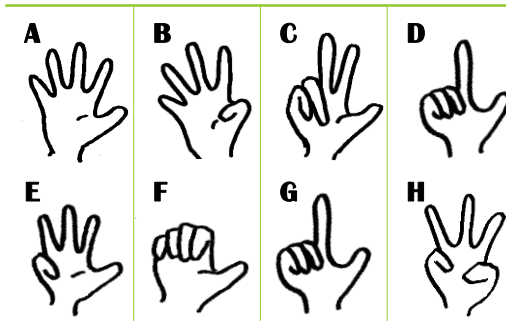
問1

「最初のポーズ」から、①～⑤のように指を動かしたときにどうなるかを、「最後のポーズ」の中から選んでください。
(答えは重複する場合があります。)

【最初のポーズ】



【最後のポーズ】



① 親指を曲げて小指を曲げる。小指を伸ばして親指を伸ばす。

解答

② 小指を曲げて、薬指を曲げる。中指を曲げて、親指を曲げない。

解答

③ 中指を曲げて、薬指を曲げない。人差し指を曲げて、薬指を曲げてから、小指を曲げる。

解答

④ 人差し指を曲げて、薬指を曲げないで、親指を曲げる。中指を曲げないで、人差し指を伸ばす。

解答

⑤ 中指を曲げて、小指を曲げないで、親指を曲げる。薬指を曲げて、中指を伸ばさないで、小指を曲げる。

解答

問2

ひらがなで書かれた①～⑤までの計算式を、頭の中で「数字」と「+」「-」の計算記号に置き換えて、回答を導き出してください。

① にたすろくたすいちひくごひくさん = []

② はちひくいちたすにひくろくたすよん = []

③ ごたすさんひくななたすきゅうひくに = []

④ ろくひくよんたすきゅうひくごたすなな = []

⑤ よんたすはちたすななひくいちたすきゅう = []

解答

① 27 ② 13 ③ 4 ④ 3 ⑤ 27

① 14 ② 27 ③ 34 ④ 13 ⑤ 27

「認知症サポーター」 ご存じですか？

現在「認知症サポーターキャラバン」が全国で展開されています。認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターを1人でも増やし、安心して暮らせるまちを、みんなでつくっていくことを目指しています。

令和3年度、新見市では15回の講座を開催し、273名のサポーターが養成されました。

講座は職場、町内会など10人程度集まる場があれば、講師が出向いて講座を開催します。申し込みについては、新見市地域包括支援センターにお問い合わせください。

