

おれんじ通信にいみ Vol.9

R6.5月
発行



ピオーラカフェ

今回はピオーラカフェの特集です。ピオーラカフェは令和3年からスタートし、2か月に1回奇数月に開催されています。専門職による「ためになる話」やお祭り・楽器演奏会など、様々な内容が企画されています。大学生による企画コーナーもあり、若いフレッシュな元気をもらえます。市内中心部での開催のため様々な地域からの参加があり、色々な人と交流できる場となっています。

ウェルカム ボード



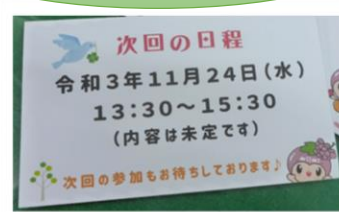
毎回 季節のお花を テーブルに



この日は 夏祭り



名札の裏は 次回の日程♪



参加者が お花を生けて 持参してくだ さいます。



ピオーラ カフェ

【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
【問い合わせ】
新見市社会福祉協議会(金谷) ☎72-7316

認知症サポーターぞくぞく誕生



◎R5年度開催実績

認知症サポーター⇒478人
うち キッズサポーター⇒206人

(R5年度新規受講者人数)

R5年 **初！！**
市内全小学校で
開催

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、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」です。近所で気になることがあればさりげなく見守る、困っている人がいたら手助けすることが活動です。

「認知症サポーター養成講座」を受ければ、誰でも認知症サポーターになることができます。講座の受講を希望される場合は、地域包括支援センターへ連絡ください。



ステップアップ講座

地域で活動できるボランティア増加中！

認知症についてさらに知識を深め、地域で見守りや声掛け活動に協力してくれるボランティアを増やすため、令和3年度から認知症サポーター養成講座を受講された方へ、ステップアップ講座を実施しています。認知症に関する啓発活動や認知症カフェへの参加、具体的に趣味活動へのお誘い声かけなど、取り組みは広がっています。

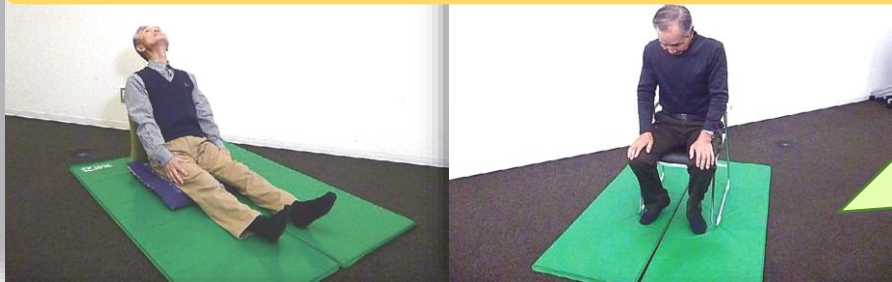
ステップアップ受講者数：実20名



新見で～れ～ええ体操

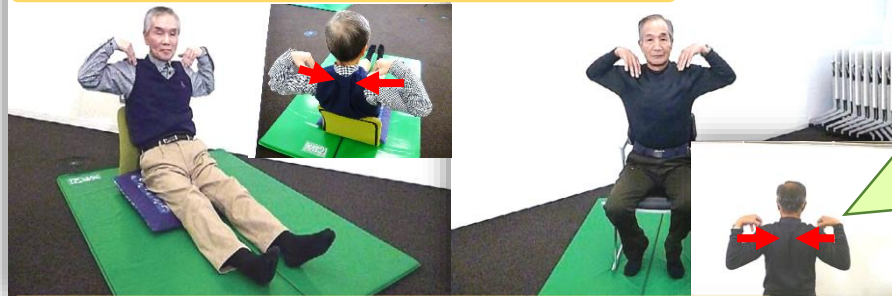
パート 2

①首の運動→前後左右に倒す。左右を向く。



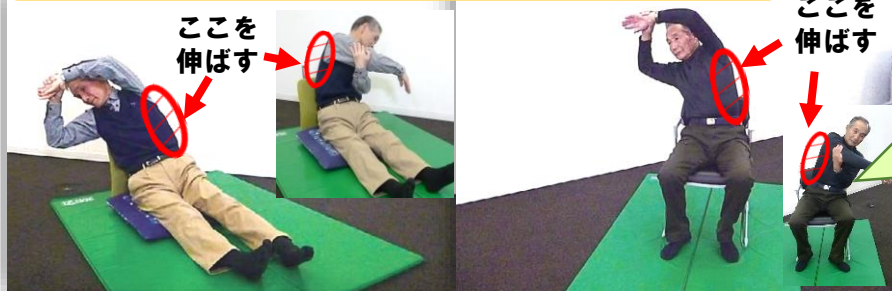
ポイント！
首を動かす方向へ
目線も一緒に向ける

②肩まわし→前後に5回ずつ



ポイント！
肩甲骨同士が
お見合いするように
大きく回す

③上半身のばし→左右に3回ずつ



ポイント！
脇腹と肩の付け根を
意識して伸ばす

④体ひねり→左右に3回ずつ



トイレ
動作に
効果

ポイント！
指先を見て倒れない
ようにひねる

⑤膝かかえ→左右に3回ずつ



腰痛
予防に
効果

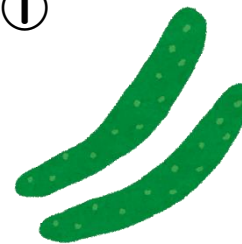
ポイント！
できるだけお腹に
近づけて、お尻から
ももにかけて筋肉を
伸ばす

脳トレに挑戦！

問1「食べ物クイズ」

それぞれの野菜の旬の季節が春夏秋冬のどれかを答えましょう。

①



きゅうり

②



まつたけ

③



はくさい

④



ふきのとう

問2「計算クイズ」

□に当てはまる数字を答えましょう。

① $3 \times \square = 15$

② $7 \times 7 = \square$

③ $5 \times 6 + 10 = \square$

④ $63 \div \square = 7$

⑤ $36 \div 9 = \square$

⑥ $42 \div \square = 6$

新見市内のオレンジカフェ(認知症カフェ)

カフェ
きらめき

【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

【問い合わせ】

NP0きらめき広場(哲西町矢田) ☎88-8112

おれんじ
カフェ
おおさ

【開催日時】

日 時：6月27日(木)、9月26日(木) 13:30～15:30

会 場：桜田荘

参加費：100円

【問い合わせ】

小規模多機能ホームわきあいあい(大佐) ☎98-3737

※開催：1月①夏 ②秋 ③冬 ④春 問2①5 ②49 ③40 ④9 ⑤4 ⑥7