

# 地域包括支援センターだより



第108号 令和6年12月1日発行

大垣市 地域包括だより

検索

## 「オレンジカフェ（地域型認知症カフェ）」が始まりました！

物忘れが多くなったと感じるの… 何だかとても不安。

最近、つまづきやすくなった。足腰の力が衰えないように運動したいわ。

認知症のことを知りたい、誰かに話を聞いてほしい、介護のことを相談したい。

など、ひとりで悩んでいませんか？ オレンジカフェは、誰もが住み慣れたまちで安心して暮らし続けることができるよう、認知症の方やご家族、地域にお住いの方などどなたでも気軽に参加できる場です。

「居場所」「交流の場」「相談」「学び」「楽しみ作り」などのひとときを一緒に過ごしましょう。

今号は、5月に開設されました“さんさんカフェ”をご紹介します！

### さんさんカフェ



とき：毎月第4水曜日 10:00～11:30

ところ：サンビレッジ大垣

さんさんひろば つつみ（北方町 5-35）

参加費：おひとり100円（飲み物付き）

その他：事前予約不要

問合せ：サンビレッジ大垣 TEL 77-0584



こんなことやっています（毎回内容は変わります）



【コグエボ】12種類のゲームで、楽しみながら認知機能のチェック&トレーニングができます。継続することで変化を確認することができます。

【レクリエーション】ふまねっと運動、脳トレ、昔の遊びなど、楽しく脳や体を動かし、脳を活性化します。

【ハンドマッサージ】血行促進、ストレス緩和、自己肯定感上昇、愛情ホルモン活性化などの効果があります。心も体もリラックス!!

【認知症・介護講座】認知症予防や介護のポイントなど、日常生活に役立つ話や交流を行います。

【料理教室】認知症予防に効果的な食材や、旬の野菜を使用し料理します。飲み込みづらくなった時の食事のとり方も学べます。



### 市で開催中の認知症カフェのご案内 ～まずはお近くのカフェへ足を運んでみませんか？～

#### カフェほ～れほ～れ

とき：毎月21日  
13:30～15:30

ところ：奥の細道むすびの地記念館  
（※都合により変更になる場合があります）

参加費：  
おひとり200円



#### みつばちカフェ

（若年性認知症カフェ）

とき：奇数月 第3土曜日  
13:30～14:30

ところ：  
開催毎に会場が異なります

参加費：おひとり200円

※事前申込が必要です。  
下記へお問い合わせください

#### スマイル

とき：偶数月 第4月曜日  
13:30～15:00

ところ：イオンタウン大垣  
（三塚町地内）  
コミュニティホール

参加費：無料



#### ひまわり畑

とき：奇数月 第4金曜日  
13:30～15:00

ところ：武道館1階  
多目的ホール

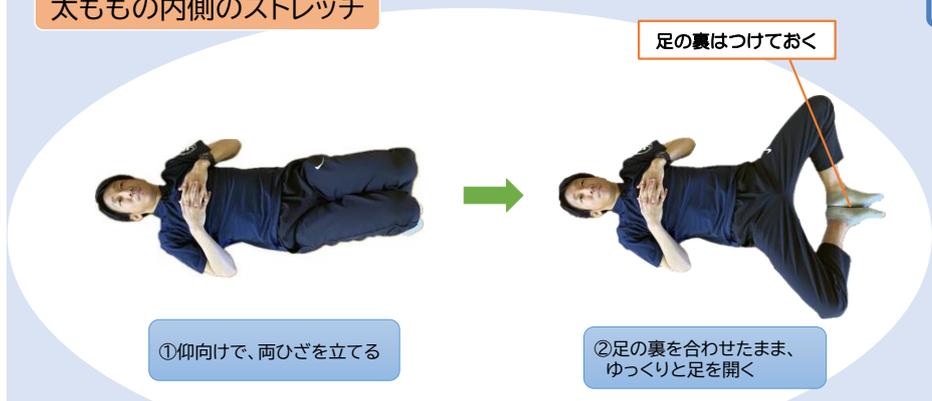
参加費：無料



【認知症カフェに関するお問合せ】 高齢福祉課 包括支援グループ TEL 47-7416（直通）

★ やってみよう! シルバーリハビリ体操 ★

太ももの内側のストレッチ



☆ご自身の体に合わせて負荷を調節してみてください  
(足の位置を自分の方へ寄せると強くなり、自分から離すと弱くなる)

シルバーリハビリ体操とは

ボールや鉄アレイなどの道具を使わず、どのような姿勢でもできる体操! **いつでも、どこでも、一人でも**でき、介護予防のための身体づくりができます!

地域をつなぐ場となっている  
ふれあいいきいきサロンをご紹介します!

★ お元気さんの元気の秘訣! ★

「地域のつながりが大事!」スマイル・サロン「おおむら」(三城地区)

スマイル・サロン「おおむら」には、お元気高齢者の皆様が毎回20名ほど参加されています。

ある回では「おとなの健康講座(のぼそう!健康寿命)」として、保健センターの保健師が担当し、筋力チェック、新聞を使ったゲームを行い、楽しく笑いもあり過ごすことができました。

参加者の方々に元気の秘訣をお聞きすると「くよくよ悩まないこと」「野菜を作ること」「毎日体操する」「ゲートボール」など、たくさん教えてくださいました。お互いの生活ぶりを知っているのも小さな地域の温かさです。

自宅でご家族の介護をされている方も参加されており、地域の方との情報共有の場所、気分転換の場所となっているそうです。

小さな地域だからこそお互い小さな変化に気づき、声を掛けることができます。サロンの後には毎回見守り会議が開催され、情報共有の中で地域の支え合いをより強くすることにつながっています!



「家が離れていて普段はなかなか顔を合わせることができないけど、ここへ参加すれば会える」との声が!



力を合わせて新聞玉運びリレー

【スマイル・サロン「おおむら」】年4回 大村公民館

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 TEL 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 TEL 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬  
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 TEL 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 TEL 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 TEL 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 TEL 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。