



オレンジカフェが開催されています

オレンジカフェは、厚生労働省が進めている認知症施策の1つで、認知症の方やその家族、地域の方など誰でも気軽に集い、交流することのできる集いの場です。認知症に関する相談にも応じることができますので、気軽にご参加ください。感染症の状況などによりお休みする場合があります。詳細については直接カフェにお問い合わせください。

2月の日程

カフェの名称	代表者	会場	連絡先	開催日時	個人負担
包和花カフェ	包括支援センター	ワンダーモール 休憩スペース	43-2283	2月13日(金)10時～12時	無料
下延オレンジカフェの会	藤原律子	下延住民センター ※「介護予防出張講座」同時開催	55-5449	2月17日(火)14時～16時	100円
こみっとカフェ	松館文子	NPO 法人かじか瀬スペース	080-3198-4136	2月18日(水)10時～12時	300円
オレンジカフェひまわり	長澤早恵	白岩コミュニティセンター	42-8671	2月18日(水)14時～16時	100円
土曜日のさわやかカフェ	友永千春	さわやか桜館1階ホール 角館町西長野中泊126-2	52-0003	2月28日(土)14時～16時	100円
オレンジカフェひまわり	長澤早恵	グループホーム花みづき3号館 地域交流室 角館町白岩新西野202-2	42-8671	2月28日(土)14時～16時	100円

●問合せ／包括支援センター ☎ 43 - 2283



保健のお知らせ

公認心理師・臨床心理士があなたの相談を親身にお聴きします！
こころの相談 ※秘密厳守

病気や健康、家族問題、からだや心の悩み、人間関係、仕事や生活の不安、子育て、近隣関係などひとりで悩まないで、声を出してみませんか。話せるところから、ゆっくり話してみませんか。

- 相談日／2月2日(月)、13日(金)午前のみ、16日(月)、27日(金)午後のみ
- 時間／【午前】①10時～②11時～【午後】③13時30分～④14時30分～
- 場所／角館庁舎
- 相談方法／1回 50分 面談または電話(要予約・相談無料)
- 保健課 ☎ 43-2252

楽しく一緒に過ごしてみませんか！
傾聴ボランティア・集いの場
かだれ！

一緒にお茶を飲んだり、認知症予防ゲームを楽しんだり、やりたいことをやりましょう！開催時間内に個別にお話(相談)もお聴きします。

- 今、私たちが取り組んでいるのは、集まった人たちで互いの「安否確認」や困ったときに駆け付けられる体制づくりです。「かだれ！」は、皆さんのお越しを心からお待ちしております！
- 開催日／2月4日(水)、18日(水)
- 時間／10時～15時
- 場所／健康増進センター(田沢湖病院併設 調理室・栄養相談室)

●参加費／100円(昼食は各自で持参ください)

●内容／保健師による血圧測定、健康相談、認知症予防体操、ゲームなど

●相談／心理カウンセラー(相談無料／秘密厳守)
小松 ☎ 090-2975-3450

傾聴ボランティア「えくほの会」

だれかに話をすると安心する
気になること、心配なこと、楽しいことなどを話してみませんか。傾聴ボランティア「えくほの会」では、ゆっくりお茶を飲みながら、会話が悩みなどを伺い、一緒に考えていきます。開催時間内の都合のいいときにお気軽にお越しください。

- 開催日／2月18日(水)
- 時間／10時～14時
- 場所／角館交流センター
- 参加費／無料
- 保健課 ☎ 43-2252

「笑いヨガで、心も・体も健康に！」
笑いの会

笑いヨガ認定ティーチャーとして活躍されている伊藤晴美先生を講師に迎え、「笑いの会」を開催します。笑いにヨガの要素や、呼吸法、軽体操、たのしい会話を織り交ぜながら笑顔になれる会です。初めて参加される方も大歓迎です。この機会にぜひご参加ください。申し込みは不要です。
日時／2月20日(金) 受付…9時40分～10時 終了予定…11時30分

●場所／健康管理センター(角館)

●内容／笑いヨガ

※事前申し込みは不要
●保健課 ☎ 43-2252

「えくほの会」

2月の「えくほの会」はお休みとなります。

若者同士の交流しよう！
若者の居場所

「若者の居場所」とは、心の重荷をおろす場所です。

辛い、苦しい、不安、眠れない、家にも居心地が悪い、社会の中で生きづらいと感じているすべての若者が対象です。一緒にお茶を飲んだり、おやつを食べたり、ちょっとしたゲームをしながら若者同士で交流しましょう。ひとり抱え込まず、まずは足を運んでください。お待ちしております。

- 開催日／2月17日(火) (予約不要)
- 時間／14時～16時
- 場所／角館交流センター(第2研修室)
- 参加料／無料
- 主催／NPO法人KOU(あきた若者サポートステーション運営団体)
- 大屋みはる ☎ 018-853-1436

フレイル総合講座パート2

「コグニサイズでも頭もスッキリ！」

コグニサイズを取り入れた「フレイル総合講座パート2」を開催します。昨年度参加された方からは、「コグニサイズは頭と体の運動、大変良かったです」という感想が聞かれました。物忘れが多くなった、運動不足だな、と感じている方にお勧めです。みんなで動いてたくさん笑って体も頭もスッキリしましょう！

☆コグニサイズとは、軽い運動と認知機能(計算やしりとりなど)を組み合わせたエクササイズのことです。軽い運動と計算など2つの課題を同時に行うことで脳への刺激を促し、認知機能の低下の予防につながります！

- 対象者／65歳以上85歳以下の方
- 内容／保健師による講話と運動(今年度は講師を迎えず保健師による講話と運動を行います)
- 日程／
 - 3月3日(火)
 - 3月10日(火)
 - 3月16日(月)
- 開場／西木温泉ふれあいプラザクリオン2階ホール
- 受付／13時～13時20分(終了…15時)
- 持ち物／国保市民課で配布している青色袋と水色ファイル(お持ちの方、運動しやすい服装、水分)
- 申込締切／2月24日(火)
- 問合せ／国保市民課 ☎ 43-3316

にしき園だより
—第49号—



にしき園は、高齢や病気で身体機能の衰えた方に日常的な医療やリハビリなどを行い、生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

	平均利用者数	平均介護度
11月	92.5人	2.57
12月	91.0人	2.52

まだまだ寒い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回はにしき園の食事についてご紹介いたします。園では、麺の日やスイーツの日、旅するランチなどの行事食を実施しています。旅するランチでは、なかなか旅行に行くことができない利用者さんに全国、最近では世界の特産品や伝統料理を提供しています。



お声がけると「そこに親戚がいたな～」「そこに旅行に行ったことあるな～」など、その土地に関するいろいろな思い出話を楽しそうに教えてください。食を通じて大切な思い出を懐かしんで頂けるため、これからも継続していきたい取り組みの1つです。これからも、皆さんに喜んでいただける食事を提供していけるよう頑張ります。

●問合せ／にしき園 ☎ 47 - 3211

