



こすもす

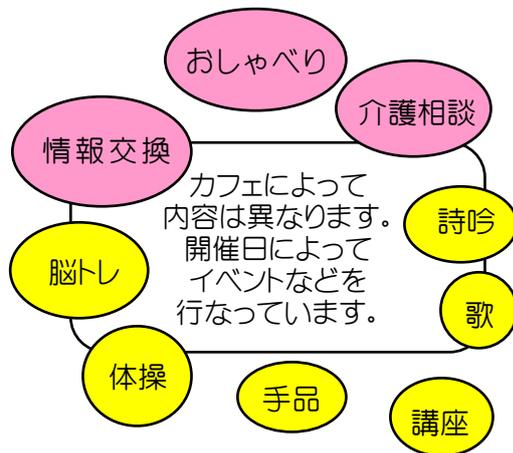
高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター朝光苑 048-450-0855

包括ガイド

オレンジカフェを開催しています！

朝霞市では地域包括支援センターが中心となってオレンジカフェを開催しています。オレンジカフェ（認知症カフェ）とは、認知症の方やそのご家族、地域の方、専門職など、誰でも気軽に参加できる集いの場です。

認知症の方にとっては地域とつながることができる場、ご家族にとっては介護の悩みを相談できる場、地域の方にとっては認知症への理解を深め、交流できる場となります。



上図：朝光苑オレンジカフェの内容



あさかはつらつ散歩 in オレンジカフェ

モーニングパーク やさしいカフェ



開催日時	会場	住所	センター名・問合せ先
第1月曜日 10:00~11:30	シーバス(アイスクリーム屋さん) 12・1・2 月は富士見町内会館	本町 1-15-22 本町 2-21-45	モーニングパーク 0120-247355
第2木曜日(8 月休) 13:00~15:00	膝折市民センター シルバーサロン	膝折町 1-7-40	朝光苑 450-0855
第3木曜日 14:00~15:30	朝霞市地域活動支援センター なかよしカフェ	朝志ヶ丘 1-2 6-108	内間木苑 458-2022
第3金曜日(奇数月) 13:30~15:30	ひいらぎの里サービス付き 高齢者向け住宅内	岡 3-17-59	ひいらぎの里 291-9111
第3日曜日(偶数月) 13:30~15:30	東洋大学	岡 48-1	291-9111
第4金曜日 13:30~15:30	日生オアシス朝霞 地域交流室	三原 1-11-22	つつじの郷 472-1574

朝光苑 オレンジカフェ

参加費：100円
飲み物・茶菓子付



出入り自由

内間木苑
オレンジカフェ
inなかよしカフェ

つつじの郷 ひだまりカフェ



ひいらぎの里 オレンジカフェ





高齢者の 相談窓口



左後列より武笠(看護師)、太田(社会福祉士・生活支援コーディネーター)、村尾(介護支援専門員)、田邊(主任介護支援専門員)、前列左より杉山(事務員)、藪塚(センター長)、玉城(社会福祉士)

地域包括支援センターで地域の高齢者の皆さまに関する様々なご相談をお受けしています。実際にどのような相談があるのか、Q&A形式にてご紹介していきたいと思えます。

Q

認知症は予防できますか？いまのうちからできることを教えてください。

A

現時点では「こうすれば必ず認知症にはならない」という絶対的な方法はありません。

しかし、生活習慣病を予防することは認知症の予防にもつながると言われています。普段から食生活を整え、体を動かす習慣をつけ、他者との交流を楽しむことで、身体の機能と脳に刺激を与え、活性化させます。地域のサロンやボランティア活動に参加することも認知症予防のひとつとなります。市内で行っている講座や、体操教室のご紹介もできますので、お気軽にご相談ください。

活動ほうこく

介護保険サービス事業者向け勉強会 「薬の知識と服薬の管理」

30.8.29.朝光苑食堂



講師に「まごころ薬局の石橋成巳子氏」をお迎えし、薬の作用、副作用などの基礎知識から認知症者の薬の飲み忘れ防止、利用者様の服用に関して気を付けるポイントなどを学びました。ケアマネジャー、包括職員、施設職員、ヘルパーなど35人が参加されました。

地域支えあいネット講座

「広めよう！介護予防・認知症予防体操」を開催しました！

30.9.9.朝光苑テイサービス

講師に日頃よりボランティアとしてご活躍頂いている「うめぼし体操の会の升田公美氏」をお迎えしました。介護予防の大切さ、地域で支えあうことの大切さについて講義頂き、「自分のためであり、楽しいから続けてこられている」と話されました。

脳トレ・体操では、小グループに分かれて、しりとりをしながらスクワットをしたり、「幸せなら手をたたこう」の歌をアレンジして各グループで披露するなど、参加者同士楽しみながら体を動かしました。



46人が参加されました