



カフェ・オレンジ通信

アシスト21・ひまわりセンター
認知症支援・介護予防センター

〒802-8560 小倉北区馬場一丁目7番1号
総合保健福祉センター(アシスト21)5F
TEL.093-522-8765 FAX093-522-8773

第4号
平成28年7月15日
発行：認知症・草の根
ネットワーク

段階的に、カフェマスター・コーディネーターを養成していきます！

「命の限り豊かに生きたい！」今、高齢期の方々が「誰かの役に立つこと」や「居場所」を求めています。「カフェ・マスター研修会」に多くの方がご参加下さるのも、想いの表れと受け止めています。「カフェマスター」という役割や「カフェ・オレンジ」が皆さんの「居場所」になれたら嬉しいですね。今後、「カフェマスター・コーディネーター」を段階的に養成していく予定です。「活躍中のマスターさんの「傾聴力」や「臨機応変力」にさらに磨きをかけます。乞うご期待！



たくさんのお出合いに感謝です！
市内にあるさまざまなサークルの皆さんが、お出かけ場所のひとつとして、「カフェ・オレンジ」を選んでお越し下さっています。見学は、概ね2時間のコースで、①認知症支援・介護予防センターの概要説明、②最近の認知症を取り巻く市内の状況のお話、③ロコモ予防やユグニスサイズの運動体験(または体力測定)とEG体操のご紹介等ができます。ご希望によって、お持ちになったお弁当で会食もできます。お天候にご相談下さい。(但し、土・日・祝祭日の運動指導はできません。予めご了承ください。)
7月1日から「まちなか避暑地」の取り組みが始まりました。「カフェ・オレンジ」も「お弁当持ち込み可・お茶サービス」で参加しています。皆さん、涼みに来て下さいね。

カフェ・オレンジ歳時記(6月～7月)



その月にちなんだかわいらしい飾り物を、有志ボランティアの方が作ってくださっています。7月は七夕。織姫と彦星があちこちに・・・☆☆

見学に来られた皆さんに大人気の運動プログラム体験。「みんなで一緒に運動する一体感がいいね」とは参加の方の声！笑顔があふれています！♪～

128名にご参加頂いた「カフェマスター研修会第2期」第3回「認知症カフェの意味と意義」の講座後半では、武田部長さんと田代さんに対話いただきました。

♪～お出かけテイに如何ですか？「カフェdeおん・がく」8/7(日)・8/21(日)14時スタート♪～

★8月7日(日)14時～15時 出演：シックスティーズ
♪～ 60年代の音楽の生演奏！ ♪♪♪♪♪♪～
さあ、一緒に！踊りましょう！歌いましょう！

★8月21日(日)14時～15時 出演：近藤美鈴さん
軽快なトークとピアノ演奏！
楽しい時間を「カフェ・オレンジ」で



過ごしませんか？(参加無料・申し込み不要)

お問合せは・・・090-2968-9463(中村)へ
(団体でご来場の場合は、事前にご連絡をお願いします。)



企画もの目白押し！ おいでよ！7月下旬～8月の「カフェ・オレンジ」！（参加無料）

<p>7月27日(水) 13:30～15:00 ★食に関する講演会 「食生活で健康寿命を延ばせ～血管寿命を延ばす3つの年齢のお話～」 講師：泉栄養士会理事 長江紀子氏 (会場は、5階研修室です。) ※7/22(金)まで電話にて申し込み 認知症支援・介護予防センター 電話093-522-8765</p>	<p>7月28日(木) 14:00～15:00 ★お役立ち講座 「介護のアレこれ②」 ～グループホームの選び方～ 講師：医療法人 天翠会 経営企画 アドバイザー 高橋昌子氏 ※できるだけ事前の申し込みをお願い します。 電話 090-2968-9463(中村)</p>	<p>8月5日(金) 14:00～15:00 ★紙芝居とアニメで語り継ぐ戦争 ○アニメ映画上映「ボクとガク あの夏のものごたがり」 ○「紙芝居 おばあちゃんの風船爆 弾」 ※事前申し込み不要。直接カフェ オレンジにお越し下さい。</p>
<p>8月6日(土) 14:00～16:00 ★講演会「認知症の人との共生をめざ す社会とその課題～JR東海・認知症高 齢者事故の最高裁判決をめくって～」 講師：在宅サポートながさきクリニッ ク 院長 長崎修二氏 ※できるだけ事前の申し込みをお願い します。 電話 090-2968-9463(中村)へ</p>	<p>8月の栄養うま ★食に関する個別相談 8月4日(木)・8月25日(木) いずれも10:30～14:30 (12:30～13:30休み) ★食に関する講演会 8月29日(月) 14:00～15:00 「足・腰鍛えてロコモ予防～骨と筋 肉に役立つ食生活」 講師：泉栄養士会理事 長江紀子氏 電話093-522-8765</p>	<p>新たにメールアドレスを 取得しました！ 携帯電話のメールアドレスを 連絡手段とする方々とも連絡 を密にできるよう、新たに アドレスを取得しました！ (事務局アドレスが2つ有) cafe.orange21@gmail.com</p>

カフェ・オレンジの運営に
ご協賛頂き、ありがとうございます

- ・(株) フクモトユニフォーム様
- ・エーザイ(株)様
- ・(株) ユニマットライフ様
- ・大和製罐(株)様

(順不同)

多世代で学ぶ、カフェマスター研修会(第3期)7/23(土)24(日)30(土)31(日)

★土日4回の講座として企画した第3期の
カフェマスター研修会です。
★1期・2期の研修に参加された方、期間中
一日だけなら参加できそうな学生さん、もち
ろん新たにカフェマスターを目指す方、地域
や事業所で「認知症カフェ」を始めたい方、
認知症をしっかりと学びたい方、ご参加をお待
ちしています！
★時間はいずれも14時～16時
途中30分のカフェタイム有
★場所はカフェ・オレンジ
○7月23日(土)
○7月24日(日)
○7月30日(土)
○7月31日(日)
高齢者の身体特性と介護予防
認知症カフェと市の想い(仮題)
○7月31日(日)
看取りくおいるということ、死ぬということ
※研修会へのお問合せは・・・
0900209689463(中村)へ



閑話休題

10数年続けているサークル活動がある。時は流れて、小学生だった子は、時々絵本の読み聞かせやイベント運営を手伝ってくれる高校生に成長し、学生だった彼女は社会人になり、秋からは青年海外協力隊としてベトナムに行くという。妻となり、母となつて、びよんびよん元気な幼児とともに参加しているメンバーもいる。
私のように殆ど参加できていない不良メンバーにも、慶幸の宴の際には声がかかる。この度の喜びは仲間間の結婚だ。
40代前半の息子のような年周りの彼。出会った頃は、ひ弱で、「こんなことで社会の中でちゃんと生きていけるのか？」と真面目に心配したこともある。企業の合理化の波を何度かまともにかぶり、辛い思いも経験した。今の仕事に出会って程ない頃、経営者が彼ともう一人のどちらかをリーダーにすると言った。いつものように引き気味だった彼に「最初から君に決めていたよ。」と経営者のひと言。その言葉が彼を変えた。笑顔が多くなり、サークル活動での発言も建設的な、皆に配慮したものに変わった。「素敵な子になったなあ」と親鳥みたいな立場の数人で、話題にしたものだった。
その日、とっても可愛らしいお嫁さんを紹介された。子どもに男の子はいないので、「もし息子が彼女を連れてきたら、こんなふうになれるのかな」と思った。(当事者の皆さんからは、真つ向否定されたけれど・・・笑)
10年ともに歩んだら、「心は家族」だ。「認知症・草の根ネットワーク」の活動もやがて10年になる。(ま)