

本市でも

認知症カフェ

の



輪が広がっています!



認知症に関心のある方なら、**どなたでも参加できます!!**
一度、来てみませんか?!



市内の認知症カフェの紹介

この1年間で立ち上がった市内の認知症カフェを紹介します!

認知症カフェ in かあねえ

きっかけは「認知症ってもっとオープンでいいんだ、と思える地域にしたい!」という思いから立ち上げました。

開催: 奇数月 第2水曜日 (変わることもあります)

場所: ごはんや BONDS (川之江町 1888-1)

内容: BONDS さんの淹れたてコーヒー + おやつ
の提供、音楽生演奏、ビンゴゲームなど。
専門職による相談コーナー有り

参加費: 100 円

☎ 居宅介護事業所シンシア (片木) 080-4992-5182



次回 9/11 (水) 14:00 ~

おとな子ども食堂 金生店

平成 30 年 12 月から開店しています。金生町在住の医療・福祉専門職の方が、認知症があっても住み慣れた家で人との繋がりを持ちながら、笑顔で暮らせるまちにしたいと思い活動しています。

開催: 2 か月に一度 (水曜日)

場所: 生きがい研修センター (金生町山田井 826-3)

内容: 昼食を食べながら交流 (地域の方から、採れたて野菜など、食材を提供していただいています)

参加費: 300 円 (小学生以下無料)

☎ ひめしゃらケアプランセンター (窪田) 58-3897



次回 10/30 (水) 11:00 ~

どちらも、お気軽に来てください!



ところで、認知症カフェって…?

それはね、「身近で気軽に立ち寄れる」「同じ介護をしている人などの理解者や仲間と出会える」「専門職とのつながりを持てる」そんな場所だよ。



市内には計 5 か所の認知症カフェが活動しています! 開催場所や日程については、下記連絡先までお問合せください。

連絡先	認知症の人と家族のつどい	認知症の人と家族の会愛媛支部 (大澤)	080-3740-0697
	オレンジカフェ	生協宇摩診療所 (伊藤)	25-0114
	みかんカフェ	グループホームいしかわ (砥谷)	58-0065
	認知症カフェ in かあねえ	居宅介護支援事業所シンシア (片木)	080-4992-5182
	おとな子ども食堂	ひめしゃらケアプランセンター (窪田)	58-3897

認知症に関して知りたい!!と思われた方へ

平成 28 年から「認知症になっても地域で安心して暮らせるまちづくり」を目指し、その一環として、9 月のアルツハイマー月間に合わせ、市民の方に認知症に関する理解の普及啓発を図るため、市内 3 図書館 (川之江・三島・土居) で、「認知症の理解に関する普及啓発コーナー」を設置しています。ぜひ一度ご覧ください。

昨年の様子

今年の展示期間は、9/1 (日) ~ 9/29 (日) です



(川之江図書館)



(三島図書館)



(土居図書館)

貯筋体操サークルから元気なみなさんを紹介します

地域包括支援センターでは、住民が住み慣れた地域でいきいきと元気に暮らしていくために、住民が自主的に活動する貯筋体操サークルの立ち上げや継続支援を行っています。

「貯筋体操」とは、手首や足首に重さが調整できる重りバンドをつけて、筋肉に適度な負荷をかけて行う体操です。主に、椅子に座って行う動作が多く、高齢の方にも取り組みやすいことが特徴です。

現在市内には 76 か所の貯筋体操サークルがあります。その中で元気に貯筋体操を続けている方に、体操に参加してみての感想や健康の秘訣をお聞きしました。

サークル名：びんびんころり（蕪崎公民館）

山内四郎さん
94 歳（継続年数 9 年）



- 普段の体調はいかがですか。
→ 体調はいいです。高血圧のお薬を飲んでます。
- 日課を教えてください。
→ ラジオ体操、お風呂で体をマッサージ、天気の良い日は 30 分くらい近所を散策、読書、俳句などです。
- 健康の秘訣を教えてください。
→ 読む、話す、書く、歩くことを大切に努めることです。40 歳代から毎朝ラジオ体操を行っています。妻の作った料理がいただけることです。
- 貯筋体操のきっかけは何ですか。
→ 公民館長に、いい体操だからと勧められたためです。
- 体操に参加する前と現在で体の変化はありますか。
→ 9 年も前だが特に感じなかった。しかし、94 歳の今でも自転車に乗って、公民館まで来ることができています。
- 体操に参加してよかったことはありますか。
→ 女性が多いですが、交流や雑談がいろいろあります。

サークル名：すみれ（小富士公民館）、のんちゃんとうかいな仲間達（小林集会所）

藤田 榮さん
89 歳（継続年数 8 年）



- 普段の体調はいかがですか。
→ 足の調子もよく体調は良好です。
- 日課を教えてください。
→ 早朝の畑や庭の草引き、朝夕の犬の散歩、掃除や洗濯と家事もしています。
- 健康の秘訣を教えてください。
→ 貯筋体操を続けること。2か所通っています。
- 貯筋体操のきっかけは何ですか。
→ 近所の人が誘ってくれました。集会所まで距離があるので、車で乗せていってくれます。
- 体操に参加する前と現在で体の変化はありますか。
→ 体操に参加する前はよく転倒していましたが、現在は転倒しなくなりました。
- 体操に参加してよかったことはありますか。
→ 足腰が丈夫になり、背中がピンと伸びるのがうれしい。体操後の茶話会でみんなといろいろな話ができるので、楽しく参加できています。

「貯筋体操」を始めるには？



すでに活動している貯筋体操サークルに参加する方法と、まちづくり出前講座「貯筋体操」に申し込みをする方法があります。出前講座は、体操を始めたい方が 4～5 人集まれば、地域包括支援センターから貯筋体操の説明を行い、実際に体操の体験をしていただきます。詳しくは、お問い合わせください。



貯筋体操の様子



貯筋体操後の茶話会