

## 通いの場

## 「いこい茶房」で社会参加を！！



ベテランの調理技術が披露されました！



口腔機能向上のための嚥下体操

介護・認知症予防のための社会参加の場「いこい茶房」が、1月23日（参加者数17名）と2月13日（参加者数18名）に老人いこいの家にて開催されました。

1月23日は新年会として、参加者の皆さんと一緒にいも団子汁粉やでんぷん団子、甘酒を作って食事を楽しみました。また当日は、参加者の皆さんに調理や配膳等のお手伝い、食材のご寄付や漬物の差し入れ等をいただき本当にありがとうございました。

2月13日は「介護予防における口腔ケア」と題して、講師の網走の丘総合病院にて言語聴覚士としてご活躍されている大澤朋史氏から、口腔ケアの重要性についての講話や口腔機能の向上のための嚥下体操などが紹介されました。

参加者の皆さんは、普段なかなか体験できない専門職からの指導を受け、とても良い学びになったかと思えます。

今後も毎月1回「いこい茶房」を開催しますので、「家にばかりいて暇だ」などという方は是非一度お越しください。

「いこい茶房」に参加することで少しでも皆さんの生活の刺激となり、いきいきと暮らせる一助となればと考えています。

## カフェ開催

## くつろぎの場「オレンジカフェところ」の開催！



コーヒーやパフェを食しながらミニ講座

前号で皆さんにお知らせしておりました、「オレンジカフェところ」が11月8日に無事開催されました。当日は13名の方にご参加いただき、本物のカフェの最高の雰囲気の中で、リラックスして非日常感を楽しむことができました。

内容としては、基本的にはフリータイムとさせていただきますが、簡単な指の体操や認知症に関するミニ講座も実施しました。

「オレンジカフェところ」は…認知症の人やその家族、地域の皆さんが気軽にくつろぎながらも認知症について理解していただくことを目指し開催するものです。

参加する方はただカフェを楽しむつもりでお越しただければ大丈夫です。出入りも自由となっています。

「オレンジカフェところ」は令和2年度も開催する予定ですので、是非ご参加ください！！



帰り際に7名でパシャリ！

“超高齢社会”の現代では、介護保険や行政サービス等のみでは、高齢者の方全員を支えていくのは困難となってきています。






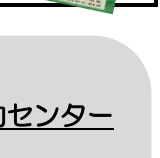
そこで、国や行政等のみには頼るのではなく、高齢者も“支援をする側”に回り、地域のことは地域で支援する「支え合い・助け合い」をする必要が出てきました。

当協議会は、その「支え合い・助け合い」のある地域づくりのために様々な協議・活動を実施しています。

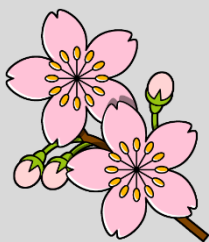
住民の方にも“我が事”としてこの活動に関心を持っていただき、積極的に手を挙げていただくことが支え合いの地域づくりへの“一番の近道”になります！！



《 主な活動報告 》

| 年月              | テーマ                    | 内容  |
|-----------------|------------------------|---|
| 平成 30年<br>🏰 5月  | 常呂自治区<br>(第2層)協議体発足    | 町内会、民協、老連、ボラセン、赤十字奉仕団<br>オホーツク大学、JA・漁協・商工会(女性部)<br>医療・福祉関係者等の役員により構成。<br> |
| 平成 31年<br>🌅 1月  | 社会資源マップの完成             | 高齢者に関するサロンや老人クラブ、<br>公的機関を中心に掲載。<br>                                     |
| 平成 31年<br>👨👩 3月 | 通いの場の創出                | 名称を「いこい茶房」、会場を<br>「老人いこいの家」に定め、毎月開催。<br>                                 |
| 令和 元年<br>🌐 9月   | 安心訪問事業への<br>住民参画       | 社協事業である「安心訪問事業」を支え合いの<br>視点から住民による見守り活動への移行のため実施。<br>                    |
| 令和 元年<br>🍁 11月  | 出張元気づくり応援隊<br>メニュー表の作成 | 老人クラブ等の既存の団体を中心に<br>「介護予防」の更なる普及・定着のため、<br>市と共同で「介護予防」に資するメニュー表を作成。<br>  |
| 令和 2年<br>🍷 3月   | 地域見守り隊<br>(委員)の発足      | 地域の支え合い活動の基本である<br>「見守り活動」を地域住民自らが行うことで、<br>地域の活性化を図ることを目的に実施。<br>       |

《お知らせ》 ※下記【問合わせ先】にお申込みください。



|                        |                      |            |
|------------------------|----------------------|------------|
| ○ふまねっと体験会              | とき：3月 5日(木) 午前10時～   | 場所：多目的センター |
| ○介護者交流会 ～認知症介護との付き合い方～ | とき：3月12日(木) 午後1時30分～ | 場所：老人いこいの家 |
| ○ふまねっと体験会              | とき：3月16日(月) 午前10時～   | 場所：老人いこいの家 |
| ○いこい茶房                 | とき：3月19日(木) 午後1時30分～ | 場所：老人いこいの家 |
| ○いこい茶房                 | とき：4月23日(木) 午後1時30分～ | 場所：老人いこいの家 |