

## 通いの場

## 「いこい茶房」で社会参加を！！



生涯学習の中で行われた木の枝を使った体操



完成したハーバリウムを手にする皆さん

介護・認知症予防のための社会参加の場「いこい茶房」が、8月9日（参加者数17名）と9月26日（参加者数13名）に老人いこいの家にて開催されました。

8月9日は「高齢者と生涯学習」と題して、講師の北見市豊地もいわクラブ会長の飯田壮一さまから「さわやかに老いる定年後の過ごし方」や「ポジティブな考え方」など実践的な講話をいただきました。

参加者の皆さんからは「とても良い話が聴けた」、「最後まで飽きずに聴けた」などと非常に有意義な時間となりました。

9月26日は「ハーバリウム（植物標本）製作」として、講師のアトリエ Chiro 代表の渡邊千晶さまからのご指導を受け、皆さんが思い思いに材料の花を選び、世界に一つだけのハーバリウムを作られました。

初体験の方ばかりでしたが、個性豊かでキレイなハーバリウムを作ることができ、大変喜ばれていました。

自作したハーバリウムはこれからの季節、玄関などに飾ると皆さんのお家が華やかになりますね！

「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！

## オレンジカフェところの開催

日時：令和元年11月8日（金）午後2時～午後4時  
会場：Cafeしゃべりたい（本通）

認知症カフェは、認知症の人やその家族が集むことができ、思いを分かち合うことでリフレッシュし、また、地域住人が認知症を理解する場です。くつろぎながら認知症の人を支援し地域で支えていくことを目指しましょう！

たまには  
カフェでゆっくり  
くつろぎませんか？

午後2時15分～『簡単な体操』

午後2時25分～『認知症豆知識』

飲み物代等：450円～  
（実費分）

出入り自由！！

Menu	
・コーヒー	450円
・カフェオレ	550円
・紅茶	500円
・ココア	580円
・ホットミルク	550円
・マンゴージュース	550円
・バナナジュース	580円
・濃米ソーダ	700円
・バナナチョコパフェ	700円
etc...	

申込み先：高齢者相談支援センター常呂  
（常呂地区地域包括支援センター）  
北見市常呂町字常呂 332 番地 2  
☎ 63-2026 （担当：増地）

皆さん、カフェでゆっくりするなんてここ最近ありますか？

この度、常呂自治区で初となる「オレンジカフェところ（認知症カフェ）」を開催します！！

「オレンジカフェところ」とは…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。

内容は簡単な体操をしたり認知症に関する豆知識などをお伝えしますが、基本的には大半の時間が自由時間なので、ただカフェを楽しむつもりでお越しください。出入りも自由となっています。

認知症の人はもちろん、その家族や認知症に関心のある人がこの機会に集い、情報交換などをして気楽に過ごしましょう！！

○開催日：11月8日（金） 午後2時～午後4時

○場所：Cafeしゃべりたい

○飲み物代：450円～（実費分）

認知症に関心のある方集合！！

# 認知症

## 知っていますか、認知症のこと！！

歳をとると誰でも忘れっぽくなりますが「認知症」と「もの忘れ」は違います。例えば、朝食に何を食べたか思い出せないのは、単なる「もの忘れ」ですが、もし食べたこと自体を覚えていなければ「認知症」の疑いがあります。



「認知症にはいくつかのタイプがありますが、ここでは代表的な三大認知症について紹介します。」

認知症のタイプ	症状（例）	発症リスクが高まる原因（例）
アルツハイマー型 認知症	・最近の出来事を忘れる、嗅覚が衰える ・作り話、徘徊、妄想がある など	・高血圧、糖尿病 ・男性よりも女性 など
脳血管性 認知症	・意欲低下、気分が落ち込む ・感情失禁（涙もろくなる等） など	・高血圧、糖尿病、脂質異常症 ・女性よりも男性 など
レビー小体型 認知症	・パーキンソン症状を伴うことが多い ・幻視、小刻み歩行、失禁 など	・原因は解明されていない

### 思いあたること、ありませんか？

- もの忘れがひどい・・・今、電話したことを忘れる、同じことを何度も言うなど
- 判断、理解力が衰える・・・料理・計算・運転のミスが増えた、話の辻褃が合わないなど
- 人柄が変わる・・・些細なことで怒りっぽくなった、頑固になったなど
- 時間、場所がわからない・・・日時や場所がわからなくなる、慣れた道でも迷ったりするなど
- 意欲がなくなる・・・身だしなみを気にしなくなる、好きなことにも興味を示さないなど

思いあたることがあれば…早期の治療で症状が緩やかになることがありますし、中には治る認知症（正常圧水頭症や硬膜下血腫等）もありますので、早めにかかりつけ医、専門の病院、高齢者相談支援センターなどに相談しましょう。



「お知らせ」 ※申込みが必要です。また、場所の総合福祉会館・市民会館は北見自治区です。

○ふまねっと練習会	とき：11月 6日（水）午前10時～	場所：老人いこいの家
○認知症サポーターステップアップ講座	とき：11月 7日（木）午前10時～	場所：総合福祉会館
○オレンジカフェところ	とき：11月 8日（金）午後2時～	場所：Cafeしゃべりたい
○家族介護者交流会（お茶会）	とき：11月14日（木）午後1時30分～	場所：老人いこいの家
○地域支え合いサポーター養成講座	とき：11月20日（木）・22日（水）・25日（月） 午後1時30分～	場所：市民会館
○いこい茶房	とき：11月21日（木）午後1時30分～	場所：老人いこいの家
○きたみんと体操体験会	とき：12月12日（木）午前10時～	場所：総合福祉会館

【問い合わせ先】 高齢者相談支援センター常呂 ☎63-2026