

介護者 交流会

介護のことや
日頃のあれこれ、
お茶をしながら
のんびりおしゃべり
しませんか？



7 月 8 日 (火) ごご 1 時 30 分～

- 会 場 特別養護老人ホームところ 地域交流スペース
対 象 ご家族等の介護をしている方、
介護をしていた方、介護に興味のある方
参加費 100円 (飲み物代)
内 容 お茶を飲みながらのおしゃべり、情報交換
特養ところ施設内見学
定 員 20名
申 込 下記へ、7月4日 (金) までにお申し込みください

申し込み・お問い合わせ

 **0152-63-2026**

(高齢者相談支援センター常呂 担当：坂本)



第1回

いこいの家⇄交通ターミナル周辺の往復
1.6 kmのコースをゆっくり楽しみ、その後は、
いこいの家でモルック体験会を実施します！！

みんなであーキング

開催日:令和7年 **7月11日(金)**

午前10時～11時30分

※小雨決行 荒天時いこいの家で交流会を実施

集合場所:北見市老人いこいの家

対象者:常呂自治区住民

持ち物:飲み物・タオル・雨具等

申込:7月8日(火)まで

北見市常呂地区地域包括支援センター

(高齢者相談支援センター常呂)

☎(0152)63-2026

定員25名



オレンジガーデニングプロジェクトとところ始動！

6月5日(木)、福山の植松正行さん監修のもと、老人いこいの家の花壇にてボランティアの皆さんと花植えを行いました！今年から取り組みを始めた**オレンジガーデニングプロジェクトとところ**では、9月のアルツハイマー月間に向けて、オレンジ色の花を育てます。専用ロゴの看板も、現在製作中です。花(マリーゴールド)の苗も植松さんが作っていただきました。ありがとうございました。



オレンジガーデニングプロジェクトとは

「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう！」という思いを目的としたプロジェクトです。オレンジ色は認知症のシンボルカラー、常呂でオレンジ色の花を咲かせましょう🌻
※オレンジ色は、温かさを感じる色で「手助けします」という意味を持つと言われています。

オレンジガーデニングプロジェクトとところでは、現在、花壇のお手入れ作業を行っていただけるボランティアさんを募集中です！

オレンジカフェとところ 絶賛開催中です！



第1回オレンジカフェとところの様子

6月3日(火)、いこいの家にて第1回オレンジカフェとところを開催しました。いつも大盛況、今回は16名の方にご参加いただきました。前半は、ゆっくりお茶を飲み、後半は「ボッチャ」をしました。「ボッチャ」といえばパラリンピックの種目として有名ですね。オレンジカフェでも「ボッチャ」はとても盛り上がります。どなたでも参加できますので、一度覗いてみていただけると嬉しいです。

オレンジカフェとところ 今後の開催予定

- 第2回 7月1日(火)
 - 第3回 9月2日(火)
 - 第4回 10月2日(木)
 - 第5回 12月2日(火)
 - 第6回 2月3日(火)
- 時間:すべて13:30～
会場:いこいの家集会室

いきいき百歳体操

レッツ！チャレンジ！



いきいき百歳体操とは？

北見市が推奨する介護予防のための体操です。椅子に座った状態で日常生活に係る筋肉を鍛える体操で、どなたでも取り組めます。



いこい茶房（写真左）、ふれあい昼食会（同右）でいきいき百歳体操を実施しました！！北見市内では、ご近所さん同士が数人で自宅等で体操をする集まりが増えています！！

『いきいき百歳体操』をするとどうなるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。週に1回行くと効果が期待できます。

体操に参加された方からは、「足が上がるようになって、つまずかなくなった」「イスから立ち上がるのが楽になった。膝の痛みもなくなってきた」「杖なしでも歩けるかも」「二の腕が細くなった」などなど効果を実感した声が届いています。

『いきいき百歳体操』は DVD(動画)に従って体操をしますので、住民同士集まってどなたでも気軽に行うことができます。老人クラブやサロンの他、地域の新たな集まりの場として簡単に始めることができます。

身近な場所で、自分たちでできる体づくりとして、包括職員が親切丁寧にやり方をお伝えし、体力測定もしますので、ぜひ地域で運動できる場としてご活用ください。ご連絡お待ちしております！！

もしバナゲーム



『もしバナゲーム』とは、人生の最期にどうありたいか、自分にとって大切なことについて考え、話し合うことを目的としているカードゲームです。

自身が望む将来の医療やケアについて事前に話し合う ACP(アドバンス・ケア・プランニング=人生会議)の導入として活用されています。

常呂包括に貸し出し用カードを用意しておりますので、ぜひご活用ください。

北見市常呂地区地域
包括支援センター
公式 LINE

LINE 公式アカウント

友だち 募集中

@889ujik



『いきいき百歳体操』・『もしバナゲーム』に関心のある方は、
高齢者相談支援センター常呂(63-2026)にお問い合わせください

7月・8月の事業予定

※事情により日程変更または中止となる場合があります。

- いこい茶房 とき:7月10日・31日、8月7日・21日(すべて木曜)13:30～
会場:いこいの家 内容:体操、レクリエーション、交流
- 介護者交流会 とき:7月 8日(火)13:30 会場:特別養護老人ホームところ
- みんなでウオーキング事業 とき:7月11日(金)10:00 集合:いこいの家
- 支え合いの地域づくり会議 とき:7月28日(月) 9:30 会場:いこいの家