

≡ 認知症?! ≡

朝陽地区オレンジカフェ(まめカフェ)の取り組み

● 認知症って?

原因は様々ですが、脳の病気です。
単なるもの忘れと、認知症のもの忘れ
はちがいます。



• 怖がらないで!! 正しい知識やアドバイス、そして
周囲の理解がとても大切なのです。家族だけで
抱えこむのは危険です。 → まめカフェ!!

● 自分はまだ大丈夫... でもこの先不安



• そこで、朝陽地区にも認知症カフェができました。
認知症の人もそうでない人も、認知症について
理解を深めることで不安を解消したり、好きな
飲みものを飲みながらおしゃべりをしたり、楽
しいひと時を過ごしています。

● 他人事じゃない!?



日本の認知症高齢者は、65以上の7人に1人。
2025年には約5人に1人とされています。

● 認知症の相談はどこにあれば?



• 又認知症専門スタッフもいますので、気軽に
相談のつてくれます。

• そして、認知症家族の会も開設しました。
自分だけじゃない... 悩みを共有することで少しで
も肩の荷が軽くなれば、との思いで取り組ん
でいます。ホッとひと息はとても大事です。

これからの予定

「まめカフェ」毎月第1木曜日開催

1/5 (木)、2/2 (木)、3/2 (木)



「認知症家族の会」毎月第3木曜日開催

1/19 (木)、2/16 (木)、3/16 (木)

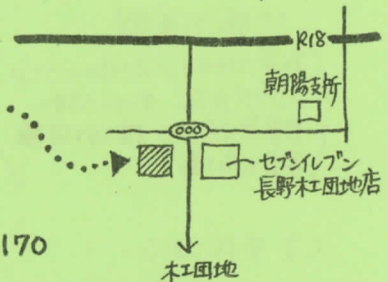
いずれも 10:00~11:30の間 いつ来ても大丈夫!!

場所

おまめ喫茶そいてい
(長野市北尾張部531)

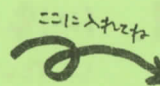
参加費 100円

*問い合わせ 213-6170

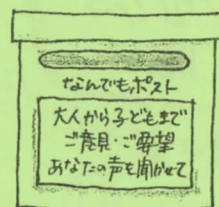


「あなたの声を聞かせてください」

前回は様々な声を届けていただきありがとうございました。
人に会う機会、話す機会がもっともあれば... という
声が多かったです。引き続きご意見等をよろしくお願ひします!!



「なんでもポスト」



各地区公民館、朝陽支所
朝陽公民館に設置しています。

朝陽地区の居場所紹介①①

自習室きたほり

～小学生・中学生のための自習室～

2020年立ち上げから3年……。勉強だけでなく様々な活動もやっています

北堀公民館でやっています!!
見学大歓迎です。

1月はお茶会!

集中して勉強できる環境を提供したい! そんな思いで始めました。自習室では、学習の習慣を身につけること、勉強の仕方を学ぶこと、そしてみんなで遊べる時間があります。利用は無料です。子ども目線でお話ができる大人がいます!

学校の宿題や課題、できる?

自習室きたほりホームページ

<https://isyuushitukitahor.wlxsite.com/website-1>



- 対象学年 小学3,4,5,6年生、中学1,2年生
*小学1,2年生と中学3年生は要相談

- 毎月1回 日曜日の14:00～18:00

- 定員あり、コロナ感染予防のため申し込みをしてから参加してください。
- その他 コロナ感染対策をしっかりして安心してご利用できるようにしてあります。
- 申し込み、「自習室きたほり」のホームページで受付しています。
- 問い合わせ 自習室きたほり 室長 石井 090-6649-5773

おわび

前号の「居場所マップ」の中に記載されていないものがありました。

北堀公民館
お茶のみサロン、ふれあいのつどい
オレンジカフェ、サークル活動
自習室きたほり、ほつら体操
子育て広場

大変失礼しました。

あとかき

令和四年もコロナで始まりコロナで終りました。このような窮屈な生活の中でも、智慧をしばり、工夫と手間をかけて朝陽地区の様々な居場所を絶やさない取り組み続けてきた皆さんが大勢いたるに感嘆せずにはいられません。そして、このような時だからこそ、新たな取り組みも生まれようとしています。つくづく人は、人との関わりの中で幸せを見出し出していくものと感じています。これからも地域の中の心温まる情報もこの紙面で、紹介していきたいと思えます。お楽しみに! (おかみさん)

クイズ 脳トレ

応募は賞品をゲットしよう。

? ? ?

1. 仏像の頭にあるブツブツしたものは、いったい何でしょう?
1. イボ 2. 髪かぶり 3. 髪の手
2. 高血圧を予防する粉は次のうちどれでしょう?
1. きなこ 2. 米粉 3. くず粉

* なんでもポストに入れてね。

《答え》

1 _____

2 _____

なまえ _____

連絡先 _____

* 前回の答えは ① 期 ② 信号機 でした。難しかったかな...