

おれんじかわら版

2021年
Vol.1

ごあいさつ



皆さんこんにちは。

私たちは、『**にんすいいん**』（認知症地域支援推進員）として、大野城市内で、認知症啓発に関する様々な活動をしています。その中で、さらに私たちに何かできることはないか？と考え、この度「おれんじかわら版」を発行することになりました。

ここふるオレンジカフェの開催予告に加えて、私たちの活動内容や、ちょっとした知恵袋など、皆さんに気軽に手に取ってもらえるような紙面にしていきたいと思えます！

これから、宜しくお願い致します。

私たちが『にんすいいん』（認知症地域支援推進員）です

北地区包括
内野 奈留美

東地区包括
石津 洋

中央地区包括
眞島 大輔

南地区包括
安武 唯史

基幹型包括
中園 郁代

基幹型包括
内田 和加子



にんすいいん（認知症地域推進員）とは・・・

- ①認知症に関する専門的な知識や経験を持っています。
- ②基幹型地域包括支援センター、各地区地域包括支援センターに配置されています。
- ③医療機関や介護サービス及び地域の支援機関との連携を行っています。
- ④認知症の人やその家族を支援する相談業務を行っています。

こふる オレンジカフェ 開催中!

開催日：令和 3 年 9 月 21 日（火）
10 月 11 日（月）
11 月 8 日（月）

時間：14:00~16:00

場所：大野城市曙町 3-8-3
大野城心のふるさと館1階ここふるショップ

※新型コロナウイルス感染症対策のため、

参加人数を**先着10名様**とさせていただきます。

参加費
100円
(ドリンク1杯付)



NHKアーカイブス視聴



認知症予防体操



夏バテ予防のポイント!



暑さ厳しい今年の夏。食欲がない、疲れやすいなどの症状はありませんか?日本の夏は、高温・多湿『夏バテ』を起こしやすくなります。

夏バテ予防は、①こまめに水分補給 ②温度差や体の冷やし過ぎに注意する ③1日3食、栄養バランスを心がける④睡眠をしっかり取る …です。

これらに取り組んで、夏バテを防ぎ、暑さを乗り切りましょう!!

編集後記

昨年に引きつづき、夏の暑さとコロナウイルス感染予防。つつい外に出るのが億劫になり、自宅過ごす時間が増えている毎日です。

そこで始めたのは、夕涼みを兼ねての散歩や、好きな果物をふんだんに絞ったジュース作り。鬱々とした日々には気分転換が重要ですね。

皆さまもご自身の好きなこと続けられストレスをためずお過ごし下さい。

㊦



発行元・問い合わせ先

大野城市すこやか長寿課 基幹型地域包括支援センター

092-501-2306 担当：中園、内田

地域包括支援センターでは、高齢者の総合相談や介護（予防）に関する支援を行っています。お気軽にご相談ください。

令和3年8月発行