

おねんじかわら版

2026年3月
Vol.10

4月からカフェの場所が新しくなります！



まどかオレンジカフェ

参加費
100円



オレンジカフェ(認知症カフェ)とは

認知症について知りたい、学びたい、考えたい、認知症になっても安心して暮らしたい。そんな地域をつくる場所です。症状の有無に関わらず、認知症予防について知りたい方、ほっと一息つきたい方など、どなたでもお気軽にお越しください。

令和8年度 年間開催日(全て火曜日)

4月14日	5月19日	6月9日
7月14日	8月18日	9月8日
10月13日	11月10日	12月8日
1月12日	2月9日	3月9日



時間

14:00~16:00

場所

大野城市すこやか交流プラザ 健康学習室1
(大野城市瓦田4-2-1 2階)

※ 当日は認知症地域支援推進員に相談ができます。相談を希望する場合は、事前にお問い合わせください。

※ 感染症流行時期は中止することがあります。

「みんなで支えよう認知症」

令和8年2月25日（水）、大野城まどかぴあ多目的ホールにて、令和7年度大野城市認知症啓発事業【みんなで支えよう認知症】を開催し、一般市民、まどかオレンジ協力隊、地域包括支援センター職員など、計119名が参加しました。また、今回は初めて「手話通訳」と「要約筆記」を導入し、より多くの市民の皆様へ情報をお届けすることができました。



第1部 認知症の理解を深める講座

第1部では、(株)パーソン・サポート 代表取締役の川島豊輝氏を講師にお迎えし、「認知症があっても本人の思いや意思、できることは残っている」という新しい認知症観と、従来の認知症観を比較しながら、ポジティブケアについて分かりやすく講演して頂きました。参加者からは「話が分かりやすく、ずっと頭に入ってきた」「さまざまな視点の話が聞けてよかった」といった声が寄せられて、大変好評でした。

第2部 認知症事業の紹介

第2部では、大野城市の認知症に関する事業を紹介しました。相談窓口である地域包括支援センターや、まどかオレンジ協力隊の活動、認知症カフェやICT事業、認知症ケアパスなどの紹介を行いました。今後も、多世代の市民の皆様に向けて、正しい認知症の情報を広く発信していきます。



【動かない生活が危ない！運動不足に要注意】

寒暖差があると、血圧の変動が大きくなり心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まる恐れがあります。特に、家でじっとしている時間が増えると、血流が滞りやすくなり、血栓(血のかたまり)ができやすくなります。「おうち時間が長くてすっかり運動不足・・・」「動く気がしない」そんな方は、家の中でもできる簡単な運動を行いましょう。

- ①テレビを見ながら「その場足踏み」をする
- ②椅子に座って「かかと上げ・つま先上げ」
- ③椅子の立ち座り運動
- ④起きる前に布団の中で手足を“グーパー”する



日常生活の中で少し意識するだけで血流が良くなり、健康維持につながります。できることから始めて、体調良く過ごしましょう。

編集後記

梅の花がほころび始め春の訪れを感じる頃、新しい出会いと別れの時期を迎える時期になりました。

今回、編集後記を書いております中央地区包括支援センターの眞島です。私事ですが、このたび長年関わらせていただいた認知症地域支援推進員の業務を後任に引き継ぐこととなりました。今後は、主任介護支援専門員として引き続き地域の高齢者支援に尽力してまいります。

思えば、認知症の人や家族と関わる中で、本人の強さ、想いに気づかされ、また家族の想いに寄りそう日々でした。高齢になれば誰でも認知症になる可能性があります。忌避するのではなく、認知症に対してどう向き合い、付き合っていくのが大切です。自分が認知症になった時にやさしい地域、社会になっているかは、今の自分たちにかかっていると思います。今後も認知症地域支援推進員の活動を見守っていただけると幸いです。

眞



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

TEL : 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。