

おねんじかわら版

2025年 8月
Vol.9

認知症の方やその家族を地域の方と一緒に支援する
「まどかオレンジ協力隊」の活動の輪が広がっています

認知症サポーター養成講座



認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」を養成しています

まどかオレンジの活動



ステップアップ講座を受講した「まどかオレンジ協力隊」が認知症の人のやりたいことをサポートします

役立ちたい!



「まどかオレンジ協力隊」交流会



みんなで
支えていこう!



どんなこと
やってる?



まどかオレンジ協力隊員と共に、実際に個別支援で活動している方の活動内容を共有しました。カフェをやってみたい、話し相手だったらできそうなど、今後の活動についても様々な意見交換を行いました。

新しい協力隊員を募集していますので、ご興味のある方は認知症サポーター養成講座の受講をお願いします。

ここふる オレンジカフェ 開催中!

開催日: 令和 7年



9 月 8 日(月)
10 月 14 日(火)
11 月 10 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

参加費

100円

(ドリンク1杯付)

こころを軽く♪
ふらっ~と参加♪
笑顔あふれる集いの場



“ここふるオレンジカフェ”は こんなところ



手軽にできるテーブルゲームも好評です。



ボランティアの方に、三線の演奏をしていただきました。沖縄の風が吹きました~♪

◆2021年4月から開催している、ここふるオレンジカフェ。毎月“こころのふるさと館”で開催中です。NHKアーカイブス視聴や軽い体操、レクリエーション等をしながらか会話を楽しんでいます。様々なボランティアさんにも来ていただき、楽しい時間を過ごしています。

◆おかげさまで参加者が増えてきました。ご相談がある方は、事前にご連絡ください。
※申し込み多数の場合は当事者・家族を優先させていただきます。ご了承ください。

皆さまのご参加をお待ちしています!!

【夏場は脳梗塞に要注意!】

「脳梗塞」とは、脳卒中のひとつで脳の血管が詰まって起こる病気です。脳梗塞の要因のひとつとして、脱水による体内の水分不足が関係します。特に夏場は気温や湿度が高く、汗をたくさんかきます。そのため、こまめに水分摂取を行わないと体内の水分量が不足し、血液が粘って血流が悪くなったり、血栓ができやすくなったりします。暑い夏は就寝中に脱水が起こりやすいと言われています。脱水を防ぐためにも定期的に水分補給を行うようにしてください。



「脳梗塞予防のため心がけましょう」



- ①こまめに水分を補給する
- ②夜の多量飲酒はさける
- ③就寝前にコップ1杯の水を飲む
- ④冷房は適温を保つ

編集後記

毎日うだるような暑さが続いておりますが、皆さんお元気でしょうか。食事、水分をしっかり摂り、暑さに負けない体を作りましょう。

夏といえば夏野菜! 皆さん、夏野菜は何がお好きですか? 私はトマトが好きなので、

冷蔵庫にはいつもトマトを常備しています。ハウス栽培が主流となり、年中食べられるトマトですが、この時期の物は自然に近い環境で栽培されることで、栄養価が高く味も良いそうです。トマトはそのまま食べるのはもちろん、煮込み料理やスープ、ソースにしても美味しくいただけますが、わが家では砂糖をかけて冷蔵庫で冷やして食べるのが定番です。トマトの水分と溶けた砂糖がいまってフルーツのような味わいになります。

食欲が落ちてしまいがちな季節ですが、旬のものを取り入れ、その季節に必要な栄養をしっかりと取り、今年の夏も乗り越えましょう。

前



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。