

おねんじかわら版

2025年3月

Vol. 8

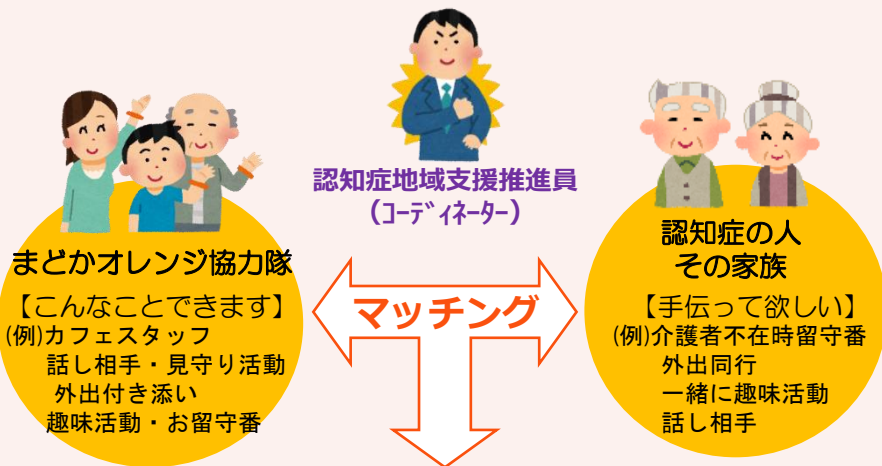
まどかオレンジ協力隊 2期生が誕生！

まどかオレンジ協力隊 第2期生



まどかオレンジ

(認知症の人とその家族のニーズと支援者をつなぐ仕組み)



まどかオレンジ支援内容

気軽に頼める**個別支援**
(出前支援・外出支援)

誰もが集える
居場所づくり

例) お出かけ支援
傾聴、話し相手
留守番、散歩

例) ここふるholzカフェ
大文字公園(青空カフェ)
公民館、コミセン出張カフェ

「協力隊員の声を紹介します」



【お話し相手】
毎回おしゃべりを
楽しみにして、きれいなお花を飾って
待ってくださっています。私たち
もとても楽しいです。



【お話し相手】
最近はお話が弾み
あっという間に時間が過ぎてしま
います。天気が良い
時は近所の公園に
行こうと話してい
ます。

他にも、公民館活動への徒歩での付添い、お菓子作り、外出してお食事を楽しむ、散歩の付添いなど、様々な活動がはじまっています。また、いくつかの公民館では、協力隊員が中心になりオレンジカフェの開催もされています。これからますます、支援の輪を広げていこうと思います。

ここふる オレンジカフェ

開催中!

開催日：令和7年

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)



4月 14日 (月)

5月 12日 (月)

6月 9日 (月)

こころを軽く♪
ふらっ~と参加♪
笑顔あふれる集いの場



1月はふるさと館を出発し、瓦田地祿神社に歩いて初詣に行きました。お詣りのあとは、はないちもんめやじゃんけん勝ち抜けゲームなどを楽しみました。

“ここふるオレンジカフェ”はこんなところ

- ◆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。座席数に限りがあるため、あらかじめご予約をお願いします。※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!!

お酒と上手に付き合おう!!

季節も良くなりお花見でお酒など飲まれる機会も増えてきたのではないのでしょうか。過度な飲酒は健康だけでなく、身体や脳に様々な影響を及ぼします。1人ひとりがアルコールのリスクを理解し、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。飲酒の合間に水分を補給したり、休肝日を設けましょう。



編集後記

だんだんと季節も進み、春が訪れようとしています。梅から桜へと花も咲き乱れ、お花見など絶好の行楽日和です。ただ、この季節にやっかいなのが、花粉症ですね。

スギやヒノキの花粉が2月から5月頃まで飛んでいます。アレルギーをお持ちの方は早めの対策をして、つらい症状を和らげましょう。

さて、「まどかオレンジ協力隊」の活動がいよいよ本格的に始まりました。第1期生56名に加え、第2期生32名、合計86名の方が協力隊員として活動を始めることになりました。

認知症は誰でもなる可能性があります。住み慣れた地域で助け合い、支え合いながら暮らせるまちを目指して、協力隊と共に活動していきたいと思えます。支援をお願いしたい方は、お気軽に下記連絡先までお問い合わせください。

㊤

《アルコール飲酒量(グラム:g数)の目安》

節度ある適度な飲酒：20g以内

多量飲酒：60g以上

《各種お酒の20gとは?》

ビール：中びん1本(500ml) 日本酒：約1合

焼酎：約0.6合 酎ハイ(7%)：350ml

ウイスキー：ダブル1杯(60ml)

ワイン：グラス1.5杯



(注) 男性20g以下、女性や高齢者、お酒の弱い方は10グラム以下

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。