

# おねんじかわら版

2024年3月

Vol.6

ご存知  
ですか？

## 福岡市認知症フレンドリーセンター

認知症になっても住み慣れた地域で、安心して自分らしく暮らせる  
まちを目指す「認知症フレンドリーシティ・プロジェクト」  
の拠点施設です。

### 実際のAR体験



党センター長

## 主な活動内容

### 活躍

認知症のある人  
が地域で活躍し  
続けられる場所  
を創る

### 交流

認知症のある人  
が集う本人  
ミーティング、  
企業等との交流

### 情報発信

最新の知見や  
技術など、  
認知症に関する  
取り組みを発信

### 学び・体験

ARによる  
認知症体験や、  
ユマニチュード講  
座など学びの場

## アクセス

住所：福岡市中央区舞鶴2-5-1（あいれふ、2F）

開所時間：10時～18時 TEL：092-791-9115



センターの  
ホームページは  
こちらから♪

## 出張版！オレンジキッチンわれもこう

### ☆初開催☆

「オレンジキッチンわれもこう」は、認知症  
のある人やその家族、認知症のことが気に  
なる方が、一緒に料理を作って食べて楽し  
く過ごせる場所です。毎月、第4金曜日に  
南コミュニティセンターで開催されています。

今年度、初めてすこやか交流プラザで開  
催されました。認知症のある人もそうで  
ない方もみんなで一緒に料理して、楽しく過  
ごしました。

元ヘルパーさんたちが  
立ち上げた会で、私たち  
認知症地域支援推進員  
も参加しています♪

### 吾亦紅（われもこう）

バラ科の花で秋に糖のような  
赤褐色の花をつける山野草。  
花言葉は変化、明日への期待、  
愛慕など

### 我也行こう

とお出かけ下さい



こころを軽く♪ふらっ~と参加♪笑顔あふれる集いの場

# ココふる オレンジカフェ 開催中!



開催日:令和 6年

時間:14:00~16:00

4月 8日(月)

5月 13日(月)

6月 10日(月)

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)

## “ここふるオレンジカフェ”で 見学・散策



音楽ボランティアの方による演奏で、にぎやかなひと時でした

- ◆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会話を楽しんでいます。3ヶ月に1度、音楽ボランティアさんが来られ、演奏はもちろん一緒に体を動かす時間も設けてます。
- ◆最近は、こころのふるさと館内展示見学や近隣公園、神社への散策などの企画も好評です。
- ◆各地域での出張型でのカフェも、始動にむけて着々と準備中。ご期待ください!



こころのふるさと館を出発し、近くの公園でほっと一息

皆さまのご参加をお待ちしています!!



### 「春バテ」にご注意下さい!

春先は寒暖差が大きくなるため、自律神経の調整が上手いかずに体調を崩しやすい季節です。特に高齢者は体温調節機能が低下するため注意が必要です。

#### ~春バテの予防のポイント~

- ①バランスの良い食事
- ②十分な睡眠と休息
- ③あたたかいお風呂に入る
- ④上着を上手に利用し体温調節をする



### 編集後記

早いもので、もう3月ですね~。  
「1月に行く、2月は逃げる、3月は去る」と昔の人は上手く言な~と思う今日この頃です。歳を重ねるにつれ、時間が経つのがアツという間に感じるようになりましたが、この感覚は心理学的に「ジャンネーの法則」と言うそうです。

※ジャンネーの法則  
5歳にとつての1年は5年生きてきた中での1年。80歳にとつての1年は80年生きてきた中での1年。つまり、年を重ねるにつれて、自分の人生における「1年」の比率が小さくなるため、体感として1年が短く、時間が早く感じるということ。

仕事柄、人生の大先輩と多く接しますが、私が感じる1年よりも、短く感じておられる日々の中で、より良く生きようと目標を持って過ごしている姿には、尊敬以外の言葉が思いつきません。  
私も負けないぞ!!との気持ちで、日頃の業務に取り組んでいきたいと思ひます♪



### 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。