

# はちみつ便り



〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

## H28年4月から、らくらく教室が変わります！

これまでのらくらく教室は、介護予防チェックリストの結果、運動器・栄養・口腔等で介護予防の必要性が認められた方を対象に各事業所や住区センター、スポーツジムにて週1回の約3か月間、介護予防に関する運動や体操、講座等のプログラムを行ってきました。4月からは、従来のらくらく教室が「はじめてのらくらく教室」という名称に変わり、その他として新たに地域包括支援センターが実施をする「らくらく教室」がスタートします。

### 1. 対象者

- これまでのらくらく教室に参加された方で引き続き介護予防を行う必要のある方
- 来年度より開始される「はじめてのらくらく教室」に参加され、その後も引き続き介護予防を行う必要のある方
- 地域包括支援センターの職員が面談し、特に介護予防の必要があると思われる方

### 2. 内容

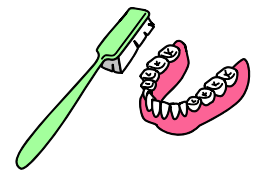
- 運動機能の向上、認知機能低下予防、閉じこもり予防等
- 口腔ケアに関すること
- 栄養に関すること



### 3. 開催スケジュール・場所

月2回開催します。

場所や日時については別途お知らせします。



らくらく教室についての詳細やお問い合わせは、こちらまで ↓

**地域包括支援センター西新井本町**

**電話:03-3856-6511**

**住所:足立区西新井本町2-23-1 レーベンハウス内**

介護予防に興味関心のある方はお気軽にご連絡ください。

皆様(対象となる方)のご参加をお待ちしています！





# オレンジカフェはちみつ(認知症カフェ)始めました!

オレンジカフェとは、認知症と向き合うご本人・家族・介護者・地域の皆さん、誰もが気軽に立ち寄れる地域の居場所です。

認知症になっても、その人らしく安心して暮らせるような地域になるよう、このオレンジカフェが地域の皆さんの集う一つの居場所になればと思います。

## Q1. どんどころ?

A1.

お茶やお菓子を召し上がりながら、ゆったりとした雰囲気の中、参加者同士で交流していただけます。認知症に関するお話や、認知症予防のためのミニゲーム等を用意しています。また、地域包括支援センターの職員が認知症や介護に関する疑問や悩みについてのご相談に応じます。開催時間内はいつでも参加や退席が可能ですので、お気軽にお立ち寄りください。

## Q2. 場所と日程は?

A2.

レーベンハウスの1階会議室にて、毎月第4月曜日の午後に行っています。チラシを発行しておりますので、そちらも併せてご確認ください。



## 第1回目(2月22日)開催の様子



寒い中 10名の方に参加して頂き、和やかな雰囲気の中で第1回のオレンジカフェはちみつが無事終了しました。

地域の方だけでなく、あんしん協力員の方やケアマネジャーの方にもご参加頂き、話に花が咲きました。



途中、参加された皆さんで認知症予防の脳トレ問題にチャレンジしました。右の写真の様に漢字をそれぞれ印字された色と読み方で声に出して読み上げるといったものですが、やってみると意外に難しく、大いに盛り上がりました。今後も楽しみながら取り組める認知症予防の活動をご紹介します!



次回のオレンジカフェは **午後 3月28日(月) 2時30分~4時**です。