

地域包括支援センターだより



第99号 令和5年6月1日発行

大垣市 地域包括だより



認知症カフェ

「スマイル」「ひまわり畑」に来てみてね！

認知症カフェは、認知症の方やご家族・介護者、地域にお住まいの方、認知症について関心のある方、専門職などどなたでも気軽にお越しいただける場所です。みなさん一緒に楽しいひと時を過ごしませんか？



この「のほり」が目印◎

スマイル

日時：偶数月 第4月曜日 13:30~15:00

【令和5年度：6/26, 8/28, 10/23, 12/25, 2/26】

場所：イオンタウン大垣 2階 コミュニティホール
(三塚町丹瀬 463-1)

参加費：無料

こんないいところ

お買い物ついでに寄れるから、とっても便利！

ひまわり畑

日時：奇数月 第4金曜日 13:30~15:00

【令和5年度：7/28, 9/22, 11/24, 1/26, 3/22】

場所：大垣市武道館 3階 会議室 (米野町 2-1-1)

※上履きをご持参ください

参加費：無料

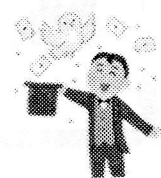
スタッフからメッセージ

“座ってできる体操”さあ一緒に身体を動かしましょう！

～こんなことやってます～

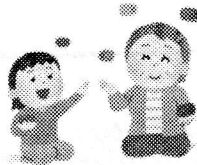
●「お楽しみコーナー」

演奏会やミニ講話など楽しい企画が盛りだくさん！



●「健康体操」&「唱歌」

ココロもカラダもぼかぼか温まります



●「むかしあそび」

折り紙やお手玉など懐かしいあそびで笑顔がいっぱい

●「脳活！CogEvo(コグエボ)」

コグエボとは？ 12種類のゲームで楽しみながら認知機能のチェック&トレーニングができます

所要時間 約5分

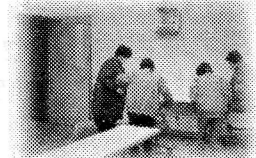
継続することで認知機能の変化を確認できます



チームオレンジおおがき 始動！

「スマイル」「ひまわり畑」はわたしたちが企画・運営しています

みなさんのご参加をお待ちしています



「チームオレンジおおがき」は認知症サポーターの有志によるチームです。現在 21 名が活躍中！

お問い合わせ

大垣市役所 高齢福祉課

TEL 47-7416 (直通)

★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

ひらがな共通穴埋めクイズ

〇〇に当てはまる文字を考えましょう!



①〇〇さつ ふれ〇〇 〇〇ことば	②〇〇さい しお〇〇 〇〇ふらい	③〇〇ざん つぶ〇〇 〇〇けーと
------------------------	------------------------	------------------------

※答えは下部にあります。

★ やってみよう! シルバーリハビリ体操 ★

膝痛予防

下肢の水平移動を行う運動

①背もたれから背中を離して座る

②片足を前に伸ばす

③膝を伸ばしたまま外側に開く

④膝を伸ばしたまま内側へ戻す

つま先が常に上を向くように

⑤足をゆっくりおろし反対側へ行う

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 Tel 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 Tel 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 Tel 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 Tel 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 Tel 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 Tel 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。