

# 認知症・介護家族コールセンター、相談室

カフェ・オレンジ (認知症カフェ) 5月7日 (土) 10時オープン!



本日の相談員は五郎丸さんと津崎さん。  
「新センターができて、少し相談件数が増えたみたいです。カフェの問い合わせもありますよ」とのこと。



5月10日からは・  
10-18時運営  
日曜・祝祭日含  
毎日やっています。



5月7日 (土)、8日 (日)、9日 (月)  
はオープニングイベントを行います。  
3日間は 10-15時の運営です。  
イベントタイム 13:30~14:30 (予定)

- 7日 (土) 近藤美鈴さんピアノ/演奏
- 8日 (日) シックスティーズ  
バンド演奏

○9日 (月) 赤松文雄さん  
楽しいお話  
どなたでもどうぞ、お越しください!  
いろいろな人の参加で楽しさも、知恵も、  
支援も、人の輪も広がります!

電話番号: 0120-142-786  
受付時間: 火-土曜 (10-15時)  
対象者: 認知症のご本人やご家族等  
高齢者を介護しているご家族等  
相談内容: 認知症や介護に関する不安  
や悩み  
相談員: 認知症介護の経験者  
相談料: 無料

○認知症カフェ (「認知症ハンドブック」武地一編著・監訳より)  
認知症の人とその家族にとって自分らしさを発揮し、社会とかわりの持てる場所であるとともに、情報交換や共感ができ、心が安らぐ場所として運営されるカフェです。専門職や研修を受けた市民ボランティアも参加し、カフェという日常的な場で、交流することを通じて、認知症への偏見をなくし認知症になっても暮らしやすい地域をつくるきっかけとなる場でもあります。

## やってみよう! E・G体操



北九州市認知症支援・介護予防センターの開設に伴い、誰もが気軽に取り組めるロコモ予防に有効な動きを取り入れた体操ができました。転倒予防効果のある「スクワット」や「片足立ち」等で構成され、90秒という短時間で気軽にできます。北九州市特命大使の芋洗坂係長が振り付けをし、九州栄養福祉大学小倉南区キャンパス副学長の橋元隆先生が監修しました。

このDVDをご希望の方は、  
TEL: 093-522-8765  
認知症支援・介護予防センターまで  
ご連絡ください。



- カフェマスター養成講座(1期)  
全6回が始まります!  
時間はいずれも13時~16時  
場所はカフェ・オレンジ
- ① 4月17日(日)  
認知症の基本を学びましょう!  
早期発見早期治療からMCIまで
  - ② 4月20日(水)  
くすりについて学びましょう +  
認知症の人の声のかけ方
  - ③ 4月22日(金)  
介護保険のこと、市のしくみ
  - ④ 4月25日(月)  
支援を考えよう + コーヒーに関するもろもろ楽しい情報
  - ⑤ 4月28日(木)  
お口から始まる大切なこと(歯と食)
  - ⑥ 4月30日(土)  
広めましょう! ユグニサイズ
- 2期は、6月に開講予定です!

### 閑話休題

門司港で行われた「第1回グランドシニアチャレトシショー」に行ってきた。方言の「しゃれとんしゃー(おしゃれね)」から命名したとのこと、66歳から96歳の男女が北九州市立大地域創生学群の学生にエスコートされて、颯爽と舞台上に登場。プロのメイクとヘアアレンジがつき、客席からの「○○さん!」という声援に手を振る様子もアットホーム。衣装は大切にしていた着物をリフォームしたり、娘さんのマタニティドレス(Aラインが素敵!)だったり、いずれも思い出がいっぱいのもの。皆飛び切りの笑顔で、見ているほうも幸せのお裾分けを頂いた。障がいがあっても、年を重ねても、人として大切にされている実感は、元気の源。来年も開催されるといいなあ。(ま)