

おおの地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域の高齢者の総合相談窓口です
高齢者の皆様が安心して暮らし続けられるよう地域づくりをすすめています

認知症カフェ

現在3か所で認知症カフェを開催しています。
認知症のかた、地域住民のかたとなたでも気軽に集まれる場です。
専門職によるサポートを受けたり、介護予防、認知症の相談も受けています。認知症予防、MCI（軽度認知障害）予防にカフェに参加してみませんか？

ほっとカフェ

場所：わかみや会館

毎月第4金曜日

10:00～11:30

令和7年3月28日(金)

令和7年4月25日(金)

令和7年5月23日(金)

令和7年6月27日(金)

コスモスカフェ

場所：片岡福祉館

毎月第3水曜日

13:30～15:00

令和7年3月19日(水)

令和7年4月16日(水)

令和7年5月21日(水)

令和7年6月18日(水)

浜田ふれあいカフェ

場所：浜田市民館

毎月第2火曜日

10:00～11:30

令和7年3月11日(火)

令和7年4月8日(火)

令和7年5月13日(火)

令和7年6月10日(火)



歌って脳トレ

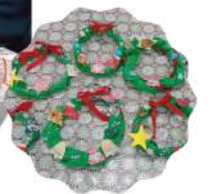
健康体操



つながり隊
(認知症サポーター)
活動中!



わくわく制作



12月のカフェでは、季節に合わせクリスマス飾りやお正月飾りを作りました。クリスマスの曲に合わせて体操をしたり、お正月には職員手作りの福笑いやカルタを楽しみました。

ところで・・・ **MCI** という言葉を聞いたことがありますか？



MCI は軽度認知障害とも言われ、認知症の**一歩手前の段階**のことです。記憶力や判断力、集中力の低下などが見られますが、日常生活には大きな支障はありません。症状が軽いからこそ、見過ごしてしまう場合があります。早期に発見、対策を行うことで症状改善や認知症の発症を遅らせることが期待できます。

MCI 予防のためにも**定期的な運動**、**社会的活動への参加**、**生活習慣の見直し**が有効とされています。

12/17 認知症サポーター ステップアップ講座



認知症サポーターとして地域で活動したい！という方を対象に、認知症の基礎知識や、チームオレンジ活動について学んでいただきました。

「もし自分が認知症になったら、どんな地域であれば自分らしく暮らせるか」をテーマに意見交換をしました。



1/16 認知症ケア 多職種協働研修

認知症の方の意思を尊重し、早期からチームで支援できるよう関係機関とのネットワーク作りとスキルアップのため研修を行いました。

当日はケアマネージャーや薬剤師など、介護にかかわる事業所が参加し、認知症施策の学習、事例検討を行いました。



地域での介護予防体操

地域の方々が、自主的に継続的に介護予防に取り組めるよう、体操指導（活動の支援）、出前講座を行いサポートしています！

いきいき水曜会

場所：西大野会館 近隣町会の方も参加OKです！
毎月第4水曜日
10:00～11:30

＼待ってらよ～／



のぞみ

希望の会

場所：浪館福祉館
毎月第3金曜日
10:30～11:30
ロイヤル鳴滝町会の方

New



板橋はつらつクラブ

場所：浜田福祉館
月2回 板橋町会の方
10:00～11:30



R7年1月より新規で活動を開始しました。初回は体力測定を実施、2月はフレイルについて講座を開催予定です。3月からは体操の活動支援を行っていきます。みなさん積極的に参加されています！

一緒に介護予防に取り組んでみませんか？定期的にスタッフが体操をレクチャーしに伺います。興味のある方、仲間と一緒に体操したいなという方は、ぜひお問合せください。

民生委員との協力

南部中央民児協の様子

定期的に民児協（地域の民生委員、児童委員）の集まりに参加させていただき、気になる方がいるか？最近ではどんな相談が多いか？等情報の交換を行っています。情報を共有することで、支援が必要な方の早期発見、早期介入ができるよう協力体制を整えていきたいと思っています。



おおの地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。介護についての相談、介護保険制度の説明や申請手続きのお手伝いをします。物忘れや認知症の相談窓口にもなっておりますので、「あれ？」と思うことがあれば、お気軽にご相談ください。

その他、成年後見制度の相談や、健康講話の講師、認知症サポーター養成講座の講師なども行っています。

地域の見守りは
民生委員さんと
協力しています！



青森市おおの地域包括支援センター

〒030-0847 青森市東大野2丁目1-10（あおもり協立病院内）

TEL:017-711-7475

FAX:017-711-7329