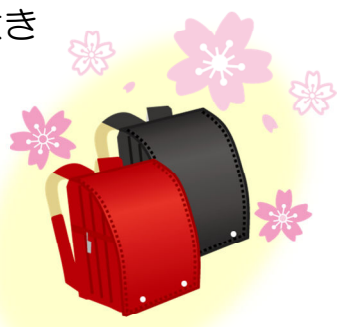


街中には、真新しいランドセルを背負った1年生や、大き目の制服を着た1年生、フレッシュな新社会人などの姿をたくさん見かけますね。

4月よりオレンジカフェはつとみも新たな試みをはじめました。今までご利用された方には戸惑うこともあるかもしれませんが、地域の皆さんのニーズに応えられるよう、日々成長していきたいと思っています。

新たなご意見やご感想などありましたら、お気軽にお話しして下さいね。



さつまの里へ行ってきました！

3月19日(日)に、佐津間にある特別養護老人ホームさつまの里にて出張オレンジカフェを開催しました、昨年11月に引き続いての出張開催でした。

前回いらして下さい下さった方が、お友達を連れて来て下さったり、認知症予防や認知症カフェに興味のある方たちで会場内はにぎやかになりました。

通常のカフェと違い、午後の2時間だけの開催でしたが、脳トレプリントやぬり絵などに熱中して取り組まれる姿がたくさん見られました。



中庭には何故か
鹿の親子が・・・！

これからもオレンジカフェはつとみとして、市内での出張開催の活動を続けていきたいと思えます。

皆さんのお住まいの地域でも、出張開催をさせて頂くかもしれません。また、是非開催して欲しい！というご希望がありましたら、お声かけ下さい！



デュアルタスクで認知症予防 その①

認知症になると物忘れがひどくなり、今までできていた「ながら動作」ができなくなります。今回から、「デュアルタスク」の有効性について説明していきたいと思います。

まず、「デュアルタスク」という言葉を聞いたことはありますか？あまりなじみのない言葉かもしれませんが、デュアルタスクというのは、**2つのことを同時に行う「ながら動作」のこと**を言います。

例えば、「洗濯物を畳みながらテレビを見る」というもの、その1つです。これなら普段からやっている！と思われるかもしれませんが、テレビに夢中になって手が止まってしまっていることはありませんか？テレビを見ていても、手はちゃんと動いて洗濯物を畳み、分けるべき物は分けるのです。なおかつ、テレビの内容も理解していなければいけません。どちらもが同時に行えて初めてデュアルタスクとなるのです。

2つのことを同時に行うデュアルタスクの中でも、特に脳に有効とされているのが、**身体を動かしながら頭も動かす**という方法なのです。

メモリータイムをご利用下さい

今年度より、午後の時間を活用し、**メモリータイム**を新設しました。

この時間は、認知症の方がゆったりとしたお気持ちで、ご家族やご友人の方とのひと時を過ごして頂けるよう始めました。どうしても大勢の中に入ることには抵抗を感じてしまったり、騒々しい場所が苦手、という認知症の方にも、外出の機会を楽しんで頂けるよう、環境を整えていきたいと思っています。

メモリータイムは13時から
ダイニングにて行っています。
是非、ご利用下さい！



5月6日のオレンジカフェを ご利用予定の方へ！

5月の第1回目のオレンジカフェは5月6日です。連休中(5/3～5/5)は初富保健病院も休日の体制をとっており、問い合わせやランチの予約の窓口である通所リハビリ科がお休みとなっています。そのため、6日のランチの予約について、**5月1日(月)14時30分まで**とさせていただきます。通常よりも早い締切となりますので、ご利用予定の方はご注意ください！



5月のオレンジカフェは、6日と20日の土曜日です。
ランチの予約は前々日木曜日の14時30分までになります。
毎月第3水曜日は、認知症に関する個別相談会(事前予約)も行っています。
どちらもお待ちしております！

