

# 認知症コーナー

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。

## 今回のテーマ **認知症カフェ**

認知症カフェとは、認知症の方だけではなく、その家族や地域の方、介護や医療の専門職などが集い、お茶やコーヒーを飲みながら気軽に相談したりできる交流の場のことです。

### ひだまりカフェ・こまば

(旧緩和ケアクリニック：駒場町6丁目1-1)

演奏会など定期的に催し物が開催されています。

参加費：200円

開催日：毎週金曜日 13:30~16:00



### コミュニティーカフェ Friend

(グループホーム こもれびの家内：島松寿町1丁目16-5)

参加費：100円

開催日：毎週水曜日 11:00~16:00

### めぐみのコミュニティーカフェ Friend

(グループホーム めぐみの内：恵み野里美1丁目1-26)

認知症当事者のマスターが引き立てのコーヒーを提供してくれます。学校などで出張カフェも行いました。

参加費：100円~

開催日：毎週木曜日 12:00~15:00



参加の予約は不要です。「参加してみたい」「詳しく聞いてみたい」方は、たよれーる ひがしまでお問い合わせください。

編集  
発行

恵庭市ひがし地域包括支援センター

**たよれーる ひがし**

☎ (0123) 35-1071

〒061-1409 恵庭市黄金南5丁目11番地4(恵庭市こがねデイサービスセンター内)

回覧

# たよれーる ひがしだより

2019年  
冬号

## 認知症サポーター養成講座を行いました

今年度は、たよれーる ひがしが担当地域の恵庭小学校と松恵小学校にて、養成講座を実施しました。

5・6年生を対象に、講話や寸劇を通して認知症の理解を深めながら、認知症の方への対応方法などを学んでもらいました。



難しい内容もあったかと思いますが、多くの生徒さんが真剣に話を聞き、安心してもらえるようにと一生懸命考えて、認知症の方に扮した職員に接していました。

「認知症のことが良くわかりました」「地域で困っている方がいたら、声をかけてみようと思いました」という声を聞くことができました。

認知症サポーターは、認知症に対する正しい知識と理解を持って、認知症の方とそのご家族を見守り、可能な範囲で手助けをする人たちのことを言います。

認知症サポーター養成講座の目的は、地域住民の皆様が年齢や立場に関係なく、認知症の方を受け入れ、住み慣れた地域で暮らし続けられるような地域づくりです。

町内会や老人クラブ、サークル、企業など様々な団体へ向けて実施しています。ご興味のある方はたよれーるまでご相談ください。

# 健康まめ知識

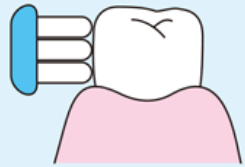


## お口の健康について④

今年度お伝えしてきました「お口の健康について」、最終回は歯磨きのコツについてです。

歯磨きには「毛先の当て方」、「力加減」、「動かし方」の3つのコツがあります。この3つのコツを意識しながら磨きましょう。また、歯垢は粘着性が高いので、1ヶ所20回以上磨くようにしましょう。

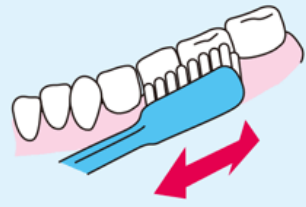
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく



小さざみに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)



「歯と歯の間」、「歯と歯茎の境目」、「かみ合せの面」は歯垢がつきやすいところです。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識し、順番を決めて磨くと、すべての歯を均等に磨くことができます。

また、歯と歯の間の歯垢は歯間清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)も併用すると、効果的に歯垢を除去することができます。

丁寧な歯磨きは時間がかかりますが、一日一回でも、歯磨きに時間をかけて”健口“を保ちましょう。

認知症地域  
支援推進員



## 担当地区

漁太・春日・中央・上山口  
戸磯・和光町・黄金南  
黄金北・黄金中央・緑町  
相生町・住吉町・末広町  
栄恵町・泉町・京町  
漁町・福住町・本町・新町

# お住いの地域のサロン ご存じですか？

たよれーる ひがし圏域には、現在14か所のサロンがあります。気軽に通える集いの場として、体操や茶話会、カラオケ、物作りなど様々な活動が行われており、顔の見える仲間づくり・健康づくり・やりがいづくり・楽しみづくりができる場となっています。

活動場所	団体名	活動日	時間
和光憩の家	和やかサロン	毎週火曜日	13:00~15:00
	翔カラオケ友の会	月に数回、曜日未定	9:00~12:00
	恵和会	毎週火曜日	10:00~15:00
	ひまわりの会	毎週火曜日	9:00~12:00
	サロンコスモス	月2回	13:00~14:30
住吉会館	住吉ひまわり会	毎週火曜日	9:30~12:00
相生町自治会館	ほのぼの百歳体操サロン	毎週木曜日	10:00~12:00
緑町団地集会所	旭グループ	月1回火曜日	13:00~15:00
黄金ふれあいセンター	黄金ふれあいサロン	毎週木曜日	10:00~11:00
福祉会館	福住ふれあいサロン	毎週1回、曜日未定	10:00~12:00
末広会館	末広いきいき百歳体操の会	毎週火曜日	9:50~11:20
さかえ会館	漁町ふれあいサロン	毎週火曜日	10:00~12:00
福住憩の家	サロンいこい	週1回、曜日未定	10:00~12:00
黄金北会館	黄金北サロン	毎週火曜日	10:00~11:00

各サロンの活動内容や参加までの流れを知りたいという方は、  
たよれーる ひがし 生活支援コーディネーター志賀までお問い合わせください。

