

ほかほか便り発行について

岡山市中区基幹型認知症カフェ事業「オレンジカフェほかほか」は毎月2回、旭竜コミュニティーハウスにて実施しています。発行にあたっては、当カフェについてご理解いただくと共に認知症に関することや介護についてやりハビリ、介護保険等々の情報も発信して参ります。カフェが開催できない時や参加が難しい方にもお読みいただき、介護や生活に困ったときや不安なことを相談できる場としてご活用ください。たくふう会グループのホームページやFacebookにも投稿しています。

9月演題【レクリエーション】 ※10月コロナ禍の為、カフェは中止となっております。

介護の現場ではレクリエーションはとても大切な役割をもち、ご利用者も楽しみにしていらっしゃいます。手先や身体、頭を使うレクリエーションは、脳の活性化につながり、認知症の予防や症状の進行を遅らせる効果が期待できます。また、レクリエーションは楽しんでもらう以外にも「周りの人とのコミュニケーションのきっかけにつながる」「単調になりがちな日常生活の中で、非日常的なレクリエーションの時間をもつことにより、日々の生活に刺激を与え、心を明るくする」などの様々な効果もあります。新型コロナウイルスの影響で、日常生活の中で身体を動かすことが少なくなり、単調な日常になりがちになっていませんか？レクリエーションの時間を持つことで、脳を使い、考えるきっかけを作り、身体を動かすことにより身体機能の活性化につなげましょう。日々の生活に刺激を与え、心明るく過ごしてください。



2019年度オレンジカフェでのレクリエーション風景です



お家で実践！簡単レクリエーション ご自宅にある牛乳パックを使ったものをご紹介します



一人でも家族とでも楽しめるタワーゲーム

牛乳パックを一定間隔で切り、積み上げて倒さないようにタワーを作っていくゲームです。切る厚さをバラバラにして、難しいパーツは高ポイントに設定すると、より楽しめるかもしれませんね！



簡単便利な小物入れ

牛乳パックを好きな高さに切ります。切った牛乳パックに好きな紙や布を張れば完成です。牛乳パックは耐久性と耐水性がありとても便利です！

ご挨拶

「ハイハイハイ♪」旭竜コミュニティーハウスに元気な声が響きます！たくふう会の職員さんが音頭を取って、まずは体操から始まります！参加者の皆さんの笑顔が一杯に広がる「オレンジカフェ」の開始が待ち遠しい！でも今はお家で... 「ガンバレ！カフェ仲間!!!」



旭竜学区民生委員・児童委員協議会 会長 旭竜学区社会福祉協議会 会長

八代 武利

コロナ禍で 窓ごしに見る 老いる母へ女性へ
ワクチンに 逃走続く 河野さんへ女性へ
コロナ禍の ために合えない ポカ仲間へ男性へ
コロナ源 WHOも 見抜けないうへ男性へ

地域の皆様からのご応募お待ちしております

時事山柳

感染症対策〇×クイズ

Q1 マスクをすればどんな感染症も防ぐことができる？

答えは×：マスクは飛沫感染を防ぐのに効果的ですが、空気感染を防ぐことはできません。また、マスクをしていても手で目や口などの粘膜を触ると感染する恐れがあります。



Q2 手についたウイルスは、流水だけよりせっけんを使った方が落ちやすい？

答えは○：流水だけより、せっけんを使った方がウイルスは多く落ちます。また、[せっけんで60秒間洗い]+[流水で15秒間すすぐ]より、[せっけんで10秒間洗い]+[流水で15秒間すすぐ]を2回繰り返す方がウイルスが多く落ちます。