


北島町地域包括支援センターだより

# なごみ

第10号  
令和4年2月1日  
板野郡北島町中村字上地23-1  
TEL (088) 698-8951



## オレンジカフェ

オレンジカフェとは、認知症の方やその家族、物忘れが気になる方等地域の方が気軽に集まって、なごやかな雰囲気のもとで交流を楽しむ場所です。認知症地域支援推進員、介護支援専門員、社会福祉士、保健師も参加しており、気軽に困りごとや心配事などを相談することもできます。ぜひ一度、オレンジカフェにでかけてみませんか。



- **日時** 令和3年2月12日(土)  
午前10時から正午頃まで
- **場所** 北島町役場 7階大ホール
- **前日までに、お申し込みください**

### \* 前回参加された方の声 \*

- あまりできなかったけど、ありがとう。
- もっと話しがしたかった。今回このような場を作ってもらったのも、普段から関わりがあればどんどん輪が広がって行って、地域でお互いに何か助け合えることができると思ったから。今回の出会いも大切にしたい。
- 普段はほとんど家で過ごしている。話をきいてくれて、だいぶんすっきりしました。出不精で話は上手じゃなかったが、リラックスでき、口下手だけど自分の気持ちがさっと出せたというのは最高にうれしい。
- 何かをしたげたってことはないけど。皆さんが「私が来て楽しかった」といってくれたのが嬉しかった。



※感染症対策のため、飲食は予定しておりません。  
※当日は検温、手指消毒、体調確認のご協力宜しくお願いいたします。

お問い合わせ先

北島町地域包括支援センター  
徳島県板野郡北島町中村字上地23番地1 TEL:088-698-8951 FAX:088-697-0517

北島町では、地域の中に健康や介護について相談できたり、学べたりする場所があります。

場 所	内 容	お問い合わせ
医療法人 修誠会 介護老人保健施設 敬愛の家	介護教室、健康教室の開催(偶数月) 認知症サポーター養成講座 介護相談	(088)698-7778
社会福祉法人 緑樹会 グループホーム 癒音	認知症カフェの開催 認知症サポーター養成講座 季節行事へのご案内 介護相談	(088)697-3788
社会福祉法人 友情会 グループホーム えんじゅ	認知症カフェの開催 認知症サポーター養成講座 季節行事へのご案内 介護相談	(088)697-0757
社会福祉法人 樟風会 特別養護老人ホーム 吉野川荘	認知症カフェの開催(奇数月) 認知症サポーター養成講座 介護相談	(088)698-3249
社会福祉法人 健祥会 地域密着型 特別養護老人ホーム 健祥会ライデン	認知症サポーター養成講座 介護教室 介護福祉フェアの開催 介護相談	(088)624-7701

※コロナウイルス感染症流行の影響で中止する場合がありますので、詳しくは各事業所にお問い合わせください

## シニアフィットネス教室

日時: 令和4年2月20日(日) AM10:00~  
開催場所: 介護老人保健施設 敬愛の家 1階ホール  
内 容: ・健康セミナー「運動と脳について」  
講師 吉野川病院院長、脳神経外科専門医 永廣 信治 先生  
・運動「自宅でできる簡単な運動を一緒にしましょう!」  
定 員: 25名  
参加費用: 無料

動きやすい服装で  
ご参加ください



お問い合わせ先: 介護老人保健施設 敬愛の家 TEL 088-698-7778 ※コロナ感染状況により変更があるかも知れません



上手にできると満面の笑みがこぼれる



新しく習得したあやとりを見事に披露！！



## 楽しみにしている『居場所』がある

先月から始めた『あやとり』も大好評。みんな最初は忘れていて四苦八苦していたが、不思議なくらいに勝手に手が動くように思い出していく。

「楽しみにしている場所があると、数日前から風邪をひかんように意識して気持ち前向きになる」。この心構えがとても重要であると考える田代さん。

会の運営のお手伝いをするために早くから会場に足を運んでいる森利昭さんは「近所の大切な居場所をつくるために奉仕している田代さんを応援したいと思うし、僕も頑張らなければと感じて良いメリハリになっている」と語ってくれた。



体操はみんなと一緒にするから頑張れる。楽しさも倍増で一石二鳥！！



# #8

## きたじま ささえあい大図鑑 南部第2老人クラブ くんだら会

毎月第4月曜日に開催している『くんだら会』と毎月2回、土曜日に開催している『くんだらサロン』。体操や歌、昔の遊びなどの季節行事を楽しんだ後にお茶菓子や軽食と一緒に囲むときもある。

今日のテーマは『昔の食べもの』。そら豆を炒って白米に混ぜ込んだ『ちゃごめ』、芋茎の酢のもの『ずきがし』、人参や大根、干し椎茸などを和えたまるやかな酸味が特徴の『ならえ』をみんなで味わう。体操で身体を動かしたあと、懐かしい昔の光景を思い出しながら過ごす、仲間との和やかな時間。

「みんなと一緒に食を楽しむことは大切」だと話して下さったのは南部第2老人クラブ会長の田代八重美さん。平成十四年に前任の会長から引き継いで以来、全国老人クラブ連合会の勉強会に何度も足を運び、学び吸収した居場所づくりのノウハウを余すことなく会の運営に活かしてきた。

趣味も価値観も多様。得手不得手もあるから、いつも同じ行事を一斉にするだけでは参加してくれている方が退屈する。どんな催し物が喜ばれるのか、常に思いを巡らせているという。

そんな田代さんを慕い、長年、会の運営に寄り添ってきた新見睦美さんは「会のメンバーとの関わりが長くなると気心も知れ、馴染みがでてくる。ここに来る楽しみが増していくんです」と話す。



会員でもある黒下濱子さんによる紙芝居 迫力のある本格的な語りにみんなが聞き入る

とりとめのない、何でもよいような事柄でも気軽に話しあえるような場所を願って『くんだら会』と名付けた。田代さんは、長い年月をかけて存続してきた老人会に思いを馳せ、継承していくことの大切さと同時に、これからも今のメンバーに寄り添った楽しみ方を探求し続けていきたいと心から願っている。

今、地域コミュニティの再生が強く求められている。先駆的なアイデアが注目されがちだが、ひとりの存在を大切に想い敬う『くんだら会』にこそ見習うべき本質があるように思う。



南部第2老人クラブ  
会長 田代 八重美 さん  
2021年4月（公財）日本生命財団より  
【いきいきシニア活動顕彰】を授与



### 地域でささえあい活動をしている方、ぜひご連絡ください！

ささえあい活動や、集いの場、趣味の集まりなど、地域で活動されている方を募集中！  
また興味はあるけどまだ出来ていない・・・という方も是非一度ご連絡ください。

問い合わせ先 北島町地域包括支援センター TEL: (088)698-8951  
〒771-0203 徳島県板野郡北島町中村字上地 23-1(北島町総合庁舎 4F)