

協働のまちづくり活動支援事業 活動報告（中間報告）

実施事業名	周知の拡大と居場所の充実		
団体（グループ）名	オレンジカフェ大きな木	代表者名	大木 由美子

地域の課題 ① [課題を何と考えて事業を行った（行う）のか]	認知症の方やそのご家族、一人で出かけるのは不安だが、誰かと話したいと感じている人、介護で悩んでいる人が、気軽に相談できる場所がない
いつ ② [事業実施日時]	第3月曜日 14:00~16:00 (9月のみ第4月曜日)
どこで ③ [場所]	市民交流施設ぶらっと
誰のために ④ [対象者]	認知症の方やご家族 どこかに出かけたいたいと思っている方
実施内容・進捗状況 ⑤ [どんなことをした（する）のか]	チラシを作成し郵便局（2か所）に1か月置いてもらった まんまる新聞に掲載（1回） けん玉講師、シルクハット（マジック&腹話術）、ハンドマッサージ（メナード）、ふまねっとなど刺激を受け楽しめるイベントを行った。けん玉を購入していつでも利用できるようにした。今後は12月にふまねっとの講師を招いて教えてもらう予定。
事業の効果 ⑦ [どんな効果があった（ある）か]	まんまる新聞を見て来てくれた人がいるなど周知されるようになってきた。 みんなで楽しく話したり身体を動かすことにより次回も期待と思ってもらえるようになった。
事業の展望 ⑧ [今後どうするのか]	ケアプランセンターなど回り、チラシを置いてもらうなどの周知活動に力を入れたい 利用者さんの話を聞きながらもう少しイベントを行いたいと思う

自由記載欄（事業に関連する写真やチラシ、PRなど）

ハンドマッサージ



オセロ



けん玉



腹話術



手品



手品



ふまねっと



オレンジカフェ

大きな木



大きな木の下でホッとひと休み。
そんな気持ちで、穏やかな時間
を一緒に過ごしませんか？

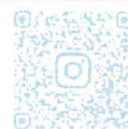
場所	市民交流施設「ぷらっと」（野幌駅南口から徒歩2分）
開催日	毎月第3月曜日
時間	14:00～16:00
参加費	100円（お茶とお菓子が付きます）
内容	モルック・オセロ・絵手紙・トランプ・花札・塗り絵・お手玉 飲み物を飲みながらのんびり過ごす・誰かとおしゃべりする それぞれが思い思いに過ごせる場所です

認知症介護経験の豊富な介護士がお待ちしております。
館内の移動もお手伝いしますので、外出に不安のある方もどうぞお越しください。介護の相談や悩み事など、皆さんのお話を聞かせてください。

連絡先 大木 由美子（介護福祉士）
TEL 090-3393-0648

後援 江別市

活動の様子を
Instagramに
載せています。



0910MAM&PIK024

「ふまねっと」で健康づくり・仲間づくり

参加者募集中！

ふまねっと講演会・体験会



「ふまねっと運動」とは、あみの上をゆっくり歩く運動です。
運動が苦手でも大丈夫！ふまねっと運動は、だれもが地域の健康づくりの”担い手”として活躍することができるように考えられた資格です。

開催日

12月15日(月)
14:30～16:00

会場

市民交流施設ぷらっと
(江別市東野幌本町 6-43)

- ◎ 対象 どなたでもご参加できます。
- ◎ 目的 ふまねっと運動の目的や認知機能の改善効果を学び、楽しさを体験します。
- ◎ 内容 ふまねっと運動の紹介/挨拶と自己紹介/安全確認/ウォーミングアップステップ/課題ステップ/レクリエーションステップ/感想発表/質疑応答
- ◎ 受講料 無料(オレンジカフェの参加費 100円)
- ◎ 効果 週に1回で8週間続けて参加すると、認知機能が6.8%、歩行機能が11.5%改善する研究報告があります。健康づくり、仲間づくり、認知症や孤立の予防に最適です。
- ◎ 持ち物 筆記用具、飲み物、眼鏡、動きやすい服装
- ◎ 定員 20名(定員になり次第締め切り)
- ◎ 申込み 090-3393-0648 オレンジカフェ大きな木
まで12月12日までに申込みください。

《ふまねっとステップ例》

15 16	13 14	さあ たいへん
おいけに はまって	10 9	12 11
7 8	5 6	どんぶり こ～
どんぐり ころころ	2 1	4 3

主催・オレンジカフェ大きな木 電話 090-3393-0648