

楽しい話し合い・相談・情報交換ができる認知症カフェ

オレンジカフェ静岡

12月19日 午後2時～4時

今月は「かけこまち七間町」と
オンラインの両方で開催します



静岡市出身

2008年 作業療法士免許取得

2008年 市内回復期リハビリ
テーション病院

2014年 社会福祉法人静和会
丸子の里

現在 ハピスポデイ和かな

機能訓練指導員

訪問看護ステーション丸

子の里/サテライト城東

作業療法士 兼務

2児(4歳・2歳)の母として

仕事と子育てに奮闘中!!

ミニ講話

打倒！ コロナフレイル！！

家でもできるフレイル予防

太田 香奈さん 作業療法士

皆さま、はじめまして。今回、ミニ講座を担当させて頂きます、作業療法士の太田香奈です。静岡市のコロナ感染者数もやっと減少の兆しが見えてきましたが、まだまだ気が抜けない日々が続いていますね。コロナにより生活が変わってしまった方がほとんどだと思います。そこで改めて、ご自分の今の体の状態を確認してみましよう！ 新型コロナウイルス感染が広がる二年前と比べて、身体の変化を感じることはありませんか？

「体力が無くなったなあ」「人と話す機会が減ったなあ……」など、ご自分の体調・生活の変化を思い返してみてください。今、高齢者に関わらず、コロナ感染予防のための外出自粛による「コロナフレイル」が問題視されています。「フレイル」とは、「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことを言います。外出自粛で散歩や定期的に行っていた習い事、友人・家族との逢う機会が減り、フレイルの状態になっている方が今まで以上に多くなっています。

今回の講座では、コロナフレイルにならないために、家でもできる運動を紹介していきます。コロナフレイルにならないための身体作り・生活習慣の理解を深めるお手伝いができれば幸いです。

当日、皆さんにお逢いできることを楽しみにしています。

今月は「かけこまち七間町」(地図右下)
でカフェを開催します
オンラインで参加できます

今月は、静岡市が市民の認知症啓発や相談のために常設している静岡市認知症ケア推進センター「**かけこまち七間町**」をお借りして、参加者の皆さまとお顔を合わせるカフェを開催します。**会場での参加を希望される方は電話(090-5620-6070 電話のみ)**でお申し込みください。会場が密にならないように、参加者を**30名**とさせていただきます、先着順で締め切らせていただきます。

(会場にお越しの方はマスク着用、消毒、お名前の記入をお願いします。また体調が悪い方や熱のある方は、参加をお控えいただくようお願いいたします。)

当日は、オンラインで参加できます。オンラインによる参加をご希望の方で、**これまでに参加された方は、申し込みの必要はありません。**参加のための情報を、遅くとも前日までにお送りします。

オンライン・カフェにこれまで**参加されたことのない方は、17日(金)までに、下記のメールアドレスまで**お申し込みください。当日までに、Zoomのアドレスとミーティングのパスコードをお送りします。

オンラインのための講習会のご案内

日時 12月17日(金) 午後2時~3時半

会場 城東コミュニティプラザ・ハピスポ

講習会に参加するには、パソコン(ネット接続済)、タブレット、スマホのいずれでも可能です。操作でお困りの際には何度でもいらしてください。

お申し込みは、**事前にメールか電話(下記)**をお願いします。

会 場 静岡市葵区城東町 34-14

**城東コミュニティプラザ
HapiSpo** (ハピスポデイ和かな)

会場提供 **社会福祉法人静和会**

共 催

NPO 法人ヒューマン・ケア支援機構

社会福祉法人静和会

連絡先 ☎ 090-5620-6070

✉ orange@npo-humancare.jp

上藤美紀代による 声のワークショップ



1年10ヶ月振りということになるのでしょうか？
やっと対面でのワークショップがかないます！
健やかな暮らしには“舌”の働きも無視できないことを知りました。脳の活性化にとどまらず、のどや舌の筋力アップにも力を入れます。腹式呼吸、共鳴発声、滑舌、のど体操に合唱他、皆さんと楽しいひとときを。マスクを着けたままですが、久しぶりにお腹から声を出してみませんか！

当日のプログラム

◎会場とオンライン共通

・太田さんのミニ講話とタオルを使って体操

(タオルを会場で配布・ご自宅の方は各自ご用意を)

・上藤美紀代の声のワークショップ

◎別プログラム

会場…皆さんで楽しく話合い

オンライン…グループに分かれて話し合い

十二月の相談担当者

今月は、静和会城東ケアプランセンター所長の幸本絹代さん(主任ケアマネジャー・看護師)がかけこまちにいらして、相談にのってくださいます。

会場近くの駐車場のご案内

会場の隣：土日 30分 200円

(当日は歩行者天国のため、進入方向にご注意ください。)

静岡市役所 土日限定地下駐車場：30分 150円

(会場まで徒歩で約5~6分です。)

