

こおりやまオレンジカフェ

# Circolo（チルコロ）だより

第 18 号（R7 年 12 月発行）

## ～前回のオレンジカフェの様子～

寒さが厳しくなり、温かい飲み物にほっとする季節になりました。

11 月 28 日のオレンジカフェチルコロでは、あさかホスピタルの作業療法士からフレイル予防に関するお話がありました。いろいろなものを食べて栄養をとること、身体を動かすことのほかに、人との繋がりが予防のポイントになると学びました。その後は、様々なお花が描かれたメッセージカードからお好みのものを選び、繋がりたい人を思い浮かべながら皆さんで思い思いに色を塗り、素敵な作品ができあがりました。いつまでも元気に過ごしたいですね♪

今回もご参加ありがとうございました。次回もお待ちしております！



### 本日のメニュー

お好きなドリンク  
かぼちゃのパウンドケーキ  
大学芋のクリーム添え



## ■オレンジカフェとは？

オレンジカフェとは、認知症の方やご家族、専門職、地域の皆さんなど誰もが参加でき、和やかに集うことができるカフェです。

## ■オレンジカフェ『チルコロ』では何をやっているの？

毎月第 4 金曜日にあさかホスピタルにて開催しています。健康や認知症について学ぶミニレクチャーや生活に役立つ話題提供などを行いながら、参加者の皆様と自由にお話をしています。介護や福祉に関わる専門のスタッフも参加しているため、個別でのご相談も受け付けております。

認知症に“ならないために”よりも、“なっても大丈夫”と思えるように。日々の生活の中で、ほっと一息つける、ちょっと前向きになれる、自然と笑い合える…そんな 1 時間を過ごせる場所にしたいと思っています。予約は不要ですので、ぜひお気軽にご参加ください！

### ～R7年度 開催予定日～

4/25、5/23、6/27、7/25、8/22、9/26

10/24、11/28、12/26、R8.1/23、2/27、3/27

※原則、毎月第 4(金) 14:00～15:00

### ～次回のオレンジカフェチルコロのご案内～

日時：R7 年 12 月 26 日（金）14:00～15:00

会場：あさかホスピタル森の棟 2 階 ゲスト用ピアット

参加費：お一人様 200 円

お問い合わせ先：あさかホスピタル(024-945-1701)

相談支援室 鈴木