



取材日：令和2年10月27日(火)

発行／金沢市社会福祉協議会 〒920-0864 金沢市高岡町 7-25

TEL 076-231-3571

<http://www.kana-syakyo.jp>

## オレンジカフェもろえ【諸江地区】 自分のケアプランを作ってみよう！



### 【活動の様子】

秋晴れの中、開催されたオレンジカフェもろえ。今回の講師は、ケアマネージャーと自家焙煎珈琲喫茶綾珈琲のマスターという2つの顔を持つ綾道秋さん。参加した皆さんと一緒に日常の困りごとや今後の目標について話し合っ、それぞれ自分のケアプランを作成しました。



### 【ケアプラン】

今回作成したケアプランの例をご紹介します。30分の散歩を毎日続けていきたいというAさん。どうしたら散歩を続けられるでしょう？

意見交換では「風邪やけがに気を付ける」、「仲間と一緒に楽しんで歩く」、などの発言がありました。楽しく続けることが一番ですね！



### 【コロナ対策をしっかり♪】

コロナ禍での開催ということで、マスクに消毒、ソーシャルディスタンスにも気をつけて…。少し肌寒い日でしたが換気もしっかり行いました。以前と同じ環境ではありませんが、みなさん変わらずお元気そうでした。

写真は帰り際に声かけをしているところ。「久しぶりでですね。お元気でしたか？来月も来れますか？」

### 【活動の基本情報】

- ・開催日：第4火曜日
- ・時間：14:00～15:00
- ・対象者：地域の方
- ・会場：割出会館
- ・連絡先：地域包括支援センターもろえ (076-293-5084)

### 【取材メモ / 取材者：小鍛治康生】

#### ＜取材でわかった活動の効果＞

- 居場所づくり
- 健康づくり
- 仲間づくり
- 孤立防止
- 集いの場
- 世代間交流

※  …地域にとって  …個人にとって

#### ＜取材の感想＞

みんな久しぶりに顔を合わせたようで、声を掛け合っている様子が印象的でした。写真撮影にも快く協力していただきました。

