



取材日：平成 30 年 11 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

オレンジカフェ北塚【二塚地区】

脳を若くすれば体も心も若くなる！！



【活動の様子】

本日は脳トレ、講師は金沢フィジオセンターの堀さんです。じゃんけんゲームや数字・色に合わせて手を動かす運動、足踏みしながら3の倍数で手を叩く運動をしました。意識して考えることが脳の活性化につながるということで、みなさん一生懸命取り組んでいました。ティータイムでは、ワイワイおしゃべりに花が咲きました。



【主催者のことば】

『生きがい』をモットーに「初めて来た方でもおしゃべりや仲間づくりなど気軽に交流でき、得意な事を披露できる場所にしていきたい。」と話す担当の安川さん。地域包括支援センターきたづかのオレンジカフェは、相談員と相談するだけでなく、参加者同士が悩みを共有することで一体感が生まれています。



【参加者のことば】

「初めてオレンジカフェに参加した。体の体操はしたことあるが頭の体操も取り入れた体操は初めてした。難しかったけど楽しかった！こうした場が増えたら嬉しい♪」
「毎回参加している。部屋にいるよりもこうして行ける場所があるのがいい！ボケ防止にもなる！」と笑顔でお話してくれました。

【活動の基本情報】

- ・開催日：毎月第4火曜日
(来年1月から第4水曜日)
- ・時 間：14:00～16:00
- ・対象者：どなたでも
- ・会 場：ケアハウスあいびす
2階 ホール
- ・連絡先：地域包括支援
センターきたづか
担当安川 240-4604

【取材メモ / 取材者：宮田亮平】

《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
- ☒ 認知症予防・相談
- ☒ 介護予防
- ☒ 集いの場
- ☒ 相談できる場

※ ☒…地域にとって ☐…個人にとって

《取材の感想》

色々なお話が聞けるオレンジカフェ、みなさんの憩いの場になっています。

