



# オレンジカフェ

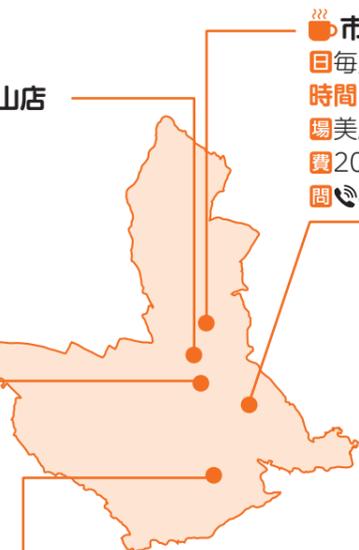
## カフェのような雰囲気の中で、相談も交流もできる場所

「オレンジカフェ」は、認知症の方やその家族、近くに住む方、医療や介護の専門職の方など、誰でも参加することができる**交流の場**です。カフェのように和やかな雰囲気の中でお茶などを飲みながら、**介護や認知症に関する相談**や**レクリエーション**を楽しむことができます。お気軽にご参加ください(事前の申込みは不要ですが、開催の有無や内容などは各カフェにご確認ください)。



**オレンジカフェたから薬局東松山店**  
 日 毎月第3水曜日  
 時間 午後1時30分～2時30分  
 場 箭弓町1-12-11 3階  
 費 100円  
 問 ☎22-2740

**ふるさとCafé和楽笑**  
 日 毎月第2水曜日  
 時間 午前10時～11時30分  
 場 上野本1873-1  
 費 100円  
 問 ☎22-1155



**市ノ川あかり認知症夜カフェ**  
 日 毎月14日  
 時間 午後5時30分～7時  
 場 美原町3-1-1  
 費 200円  
 問 ☎81-7436

**オレンジカフェルロワ**  
 日 毎月第3水曜日  
 時間 午後1時～2時20分  
 場 下野本1465  
 費 100円  
 問 ☎81-5676

**オレンジカフェえんね**  
 日 毎月第4金曜日  
 時間 午前10時～正午  
 場 高坂1056-1  
 費 100円  
 問 ☎080-4434-9884



## 困り事があったら…高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センター」へご相談ください。

あなたが住む地区を担当している地域包括支援センターは、どこか知っていますか？これからの安心のために、下の表で**担当地区を確認**し、**チェック欄**に○を書いておきましょう。



チェック欄	名称	連絡先	担当地区
	総合福祉エリア 地域包括支援センター	☎21-5570 FAX 25-3305	本町、神明町、材木町、松葉町、日吉町、加美町、松本町、松山、松山町、六反町、新宿町、小松原町、砂田町、仲田町、美原町
	東松山ホーム 地域包括支援センター	☎22-6115 FAX 24-7123	箭弓町、下唐子、石橋、葛袋、神戸、上唐子、新郷、坂東山、美土里町、幸町
	年輪福祉ホーム 地域包括支援センター	☎36-3666 FAX 36-3665	市ノ川、東平、野田、沢口町、殿山町、大谷、岡
	わかばの丘 地域包括支援センター	☎31-0555 FAX 31-0557	高坂、早俣、正代、宮鼻、毛塚、田木、岩殿、西本宿、大黒部、元宿、あずま町、桜山台、白山台、旗立台、松風台
	アースサポート東松山 地域包括支援センター	☎22-7500 FAX 25-6701	御茶山町、六軒町、五領町、山崎町、和泉町、上野本、下青鳥、上押垂、下押垂、今泉、古凍、柏崎、若松町、下野本

東松山市地域包括支援センター(市役所高齢介護課内) ☎22-7733 FAX 22-7731

# 新たな居場所 (介護予防・生活支援体制整備事業)

## いま、健康マー جانが熱い？



健康マー جانとは「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉に「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を目的としたマー ジャンです。厚生労働省主催の「全国健康福祉祭(ねんりんピック)」や文化庁主催の「国民文化祭」の種目としても取り入れられ、**脳トレ**や**フレイル予防**としても効果があるという研究結果も出ています。今回は、にぎやかに健康マー ジャンを楽しんでいる「齊藤クラブ」の皆さんにお話を伺いました。

質問：皆さんで、健康マー ジャンを始めたきっかけは？

一緒に参加しているハッピー体操のマシンプログラムで、たまたまマー ジャンの話になり「やってみたい！教えて！」「いいよ」と話が進み、翌月からこの会が始まりました。メンバーは知り合い・友人たちの計10人です。

質問：健康マー ジャンに参加してみて、いかがですか？

- マー ジャンがこんなに面白いとは思わなかった！
- ルールを覚えるまで大変だったけど、みんなとしゃべりながらできるから、とっても楽しい♪
- 「気楽に、楽しく」そして「お金を使わず、頭を使って」これからの楽しんでいきたいです!!
- ハッピー体操で身体を、健康マー ジャンで脳を鍛えられます。介護予防にもってこい♪

ワイワイ /



フム /



ここはね…

講師の齊藤さん(94歳)から一言お願いします！

マー ジャンは、頭と指先を使うので、脳が活性化して、認知症予防にもなると思います。はじめの2か月は手元の牌を見せながら、教えました。これからもにぎやかに、そして和やかに続けていけたらうれしいですね。

プラスα 今年度新たに**スマホ教室、筋トレ**も開催予定(秋頃)。

詳細は、広報紙等でお知らせします。



健康マー ジャンをはじめ、通いの場に興味のある方は、3ページの生活支援コーディネーターにご相談ください。

## 取材中に伺いました！ 脳トレ耳寄り情報



### ①散歩をしながら、足し算！

散歩中に横を通る車のナンバープレートを見て、4つの数字を1つずつ足しています。散歩中に、頭の体操にもなって、とってもいいよ☆ (80代・男性)

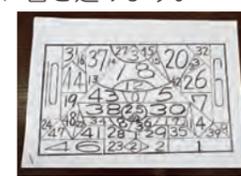


1+2+…

### ②手作りのシートで、脳トレ♪

白い紙にたくさんの線でスペースを区切り、その中に数字をバラバラに書き込みます。

1・2・3…と順番に数字を探して、かかった時間を測って楽しんでいます😊 (80代・女性)



## 対象事業に参加して、ポイントをゲット！

いきいきパス・ポイントが付与される事業は、ハッピー体操や月例ウォーキングではありません。

- 特定健康診査、各種がん検診、献血
- 社会教育講座 など

参加することでポイントがもらえます。この機会に、新たなことに挑戦してみませんか？ 20ページにいきいきパス・ポイント対象事業の一覧を掲載しています。



## いきいきチャレンジ！シニアクラス

令和7年5月号から、広報紙で新コーナー「いきいきチャレンジ！シニアクラブ」(奇数月に掲載)が始まりました！地域で楽しく活動しているシニアの皆さんを紹介しています。28ページに3回目の記事を掲載しています。ぜひ、チェックしてみてください。

特集に関する問合せ 高齢介護課 ☎21-1406 FAX 22-7731