

認知症カフェのご案内

地域包括支援センターが実施し、認知症予防ボランティアが運営しているカフェです。予約は不要です。当日会場へお越しください。参加費等は一切かかりません。

あおぞらカフェ

場所：市役所本庁舎2階青空ステーション
時間：午前10時～11時



開催日（第4月曜日）

10月24日	11月28日	12月26日
令和5年 1月23日	2月27日	3月27日

ウエルカフェ（脳トレ教室）

認知症予防のための簡単な体操やゲームを行っています。お気軽にご参加ください。

※飲み物をご持参ください

場所：ウエルシア真岡大谷新町店
大谷新町19-7

時間：午前10時～11時

にのみやカフェ

場所：にのみやコミュニティセンター
204会議室または301会議室
時間：午前10時～11時

開催日（第3木曜日）

10月20日	11月17日	12月15日
令和5年 1月19日	2月16日	3月16日

開催日
（第1・第2木曜日）



10月	6日、13日
11月	3日、10日
12月	1日、8日
令和5年 1月	5日、12日
2月	2日、9日
3月	2日、9日

認知症の方への応援は他にも…

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく学び、認知症の方や家族を温かく見守る応援者になるための市民向けの講座です。市民館で毎月開催しているほか、出前講座も随時開催しています。



山前小学校での出前講座（昨年度）

認とも派遣事業

認知症の診断を受けた方やその疑いのある方の自宅に毎月1回、認とも（市の認とも養成講座を受講しているボランティア）が自宅を訪問し、本人の状態を確認しながらお話を聞いています。認とも派遣を希望の方は、地域包括支援センターへご相談ください。



認知症や介護の相談窓口

- ◆真岡・大内・山前地区にお住まいの方
地域包括支援センターもおか（市役所いきいき高齢課内）Tel 83-8132
- ◆中村・二宮地区にお住まいの方
地域包括支援センターにのみや（二宮コミュニティセンター内）Tel 74-5139

(3) 広報もおか

認知症になっても安心して暮らせるために

真岡市 認知症カフェ



市では、認知症の方やその家族がほっとできる「認知症カフェ」を開催しています。どなたでも自由に参加することができ、安心してお話ができる場所です。これからも笑顔で過ごすためにも「認知症カフェ」をちょっとのぞいてみませんか？

認知症とは

誰にでも起こりうる脳の病気です。さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまうことで、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

認知症は、早期発見・早期診断・早期治療が大切です。「もの忘れが多くなった」「ささいなことでも怒りっぽくなった」など、いつもと違うと感じたときは、かかりつけ医、または地域包括支援センターへご相談ください。



8月22日（月）あおぞらカフェ

毎月、市役所本庁舎2階青空ステーションで行われている「あおぞらカフェ」。自由な雰囲気の中、参加者はオレンジサポーターとのお話を楽しみました。この日は全国高校野球決勝戦が行われたこともあり、甲子園の話題も。参加者は、悩み相談や雑談をするなど、穏やかな時間を過ごしました。



参加者の声

《70代男性》

初めての参加でしたが、自由に話をするのができ、話が弾みました。家族と話すよりも新鮮で、間口が広がったような気がします。また参加したいと思います。

《70代女性》

毎月、おしゃべりを楽しみに参加しています。名前を覚えてくれたり、体調を気遣ったりしてくれてうれしいです。参加する度に、オレンジサポーターさんから元気をもらえます。



令和4年10月号(2)