

## 令和6年度 認知症カフェ

「みんなのSunSunカフェ」にぜひおこしくください

第1回：認知症すごろくをやってみよう♪  
～認知症の人の追体験をすごろくゲームで～

とき：4月17日（水） 10:00～11:30

場所：蓬莱学習センター分館第一講義室

参加費：100円



・・・5月以降の予定は以下の通りです・・・

（場所は分館第一講義室を予定しておりますが、変更になる場合があります）

- 5月15日（水） 人生会議とは？アドバンス・ケア・プランニングを紙芝居で  
～もしものときに、あなたが望む医療やケアを考えませんか？～
- 6月19日（水） おなかの健康教室！～腸と脳の関係を知ろう♪
- 7月17日（水） 地域の薬局の活用方法&熱中症予防について。  
～ほうらい薬局の薬剤師・渡辺さんをお招きして～
- 8月21日（水） 夏バテを予防しましょう！～栄養士が教えるおいしく夏バテ予防レシピ～
- 9月18日（水） 秋だ！スポーツだ！かんたんポッチャ体験！
- 10月16日（水） おいしく減塩で健康寿命を延ばしましょう～減塩食を作ってみましょう～
- 11月（予定） 認知症医師講演会 日程調整中！
- 12月18日（水） クリスマス会×楽しく体操！～リハビリの先生と一緒に体操しましょう～
- 3月19日（水） 笑いヨガでたのしく健康に♪

※カフェの内容は予告なく変更になる場合があります。ご了承ください。

また、1月・2月は感染症予防対策のためお休みとなります。

令和5年度も皆さまにたくさん足を運んでいただいたSUNSUNカフェ。今年度もさまざまな企画や取組を用意しています！  
SUNSUNカフェでは認知症に関する交流会や勉強会を行っています。今年度も皆様のお越しをお待ちしております♪

※写真はR5年度のものです



一緒に  
学びま  
しょう！



たのしく  
介護予防



専門職に  
相談できる

こんにちは！蓬莱地域包括支援センターです！こちらの広報誌も3回目の発行となり、皆様に届けられることをうれしく思います。蓬莱地域包括支援センターは蓬莱地区（蓬莱町・清水町・田沢地区）を担当している高齢者の相談窓口です。介護や健康、予防など高齢者に関する相談や手続き等の支援を行っています。困りごとを抱え込まず、相談のお電話ください。秘密は厳守いたします。また、地域の学習会や講演会、認知症サポーター養成講座なども承っています。

電話：024-547-2345



# 地域のお宝さがし隊♪

★お互いに声を掛け合い、気にかけてあう。そんな「支え合い」は地域の「お宝」です。私たち蓬莱包括は地域支え合い推進員としても活動しています。私たちが今回出逢った「お宝」をご紹介します！

今回は蓬莱中学校の向かいにある「まるごとケアの家・よらんしょカフェ」へ訪問させていただきました。こちらは、看護師でありケアマネジャーでもある保さんが開所された事業所です。ケアマネジャーの仕事しながら、こども食堂、ワンコインランチ、暮らしの保健室と多岐にわたる活動が行われています！お邪魔させて頂いた日にはこども食堂のもちつき&おもち料理がたくさん並んでいました。

外国からきた福島大学の大学院生（ブラジル・セルビア・台湾）の方たちも遊びに来ていて、日本のおもちは大好評でした♪もちろん、小学生、中学生のこどもたちもおもちをたくさん食べていました！

保さんを中心に、料理や手伝いをするボランティアの皆さんも活躍しています。ボランティアのかたは「皆さんにこういう活動をしていることを広めてもらいたい。私たちも楽しみながら活動させてもらっている」と素敵な笑顔。暮らしの保健室では認知症の勉強会等も積極的に行われているそうです。皆さんに声をかけていく保さんはお母さんの存在です。興味を持たれたらぜひ、お立ち寄りください。

・・・活動日・・・

- 第2・4火曜 17時半～ こども食堂
- 第1・3水曜 12時～ ワンコインランチ
- 第3 土曜 9時～ 暮らしの保健室



外国からの留学生にとっては保さんは日本のお母さんの存在です！



こどもたちもおいしいおもちに大満足♪

私たちも楽しみながら手伝ってますよ♪



## ほうらいマップを作りましょう♪ 地域つながるスポットをご紹介 「まちづくり・ぜえね」

蓬莱ショッピングセンター内にある「まちづくり・ぜえね」さんを紹介いたします♪こちらではくるくるバスを運営しており、蓬莱地区内の住宅街に停留所を設け、いちいや郵便局等に行く方の足ともいえる役割を果たしています。2008年6月より運航されていて「出来るだけ長く自宅で生活できるお手伝いをしたい」と代表の小林さんからお話しを伺いました。

バスを運転するのは小林さんの娘さんです。運転をしていると、色々な人が手を振ってくれるようで、バスが地域から親しまれていることが伝わりました。今回は実際に私たちも乗車させて頂きました。車内ではいろいろな世間話や楽しい会話でにぎやかで、お互いにすっかり顔なじみの皆さん。今後、光が丘クリニックへバスの停留所を増やす予定だそうで蓬莱地区にはますます欠かせない足となっています。

ぜえねでは交流スペースに農家さんからの新鮮な野菜が販売されています。こちらを目当てにぜえねに立ち寄る方も。ミニバザーも行われています♪

また、就労支援事業所のむすびやさんが月・水・金でおむすびの出張販売をされています。

お問い合わせ先  
まちづくり・ぜえね  
548-3088

取材時、ショッピングセンターに新しく出店される方が来られ、小林さんと打ち合わせされていました。蓬莱地域の活性化にも尽力されている小林さんです。



## パンダハウスボランティアさんが令和5年度暮らしの中の支え合い「お宝」認定されました！

・・・授与式の様子・・・

福島市より「お宝」認定証をお渡ししました！社会貢献だけではなく、ボランティアさん同士も仲良く楽しみながらボランティア活動をされています！これからも皆さんの活動を応援します！



お宝認定おめでとうございます

蓬莱包括では、暮らしの中の支え合い（お宝）の発掘や新たな支え合い活動を取材しています。ぜひ、お宝情報をお寄せください。

地域包括支援センターは福島市から委託を受けた高齢者の支援を主とした相談窓口です。相談は無料で、秘密は厳守いたします。介護保険等の相談についても承っております。お問い合わせは下記まで。

蓬莱地域包括支援センター 024 (547) 2345

在タッチ



ほうらいSUNSUN通信は在タッチのホームページでも掲載されています。

