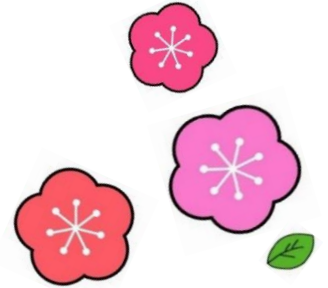
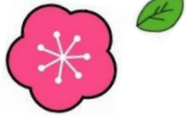


# お元気だより



## 南部地区 オレンジカフェのご紹介

オレンジカフェ（認知症カフェ）は、認知症の方やご家族、地域住民、専門職が集い、お茶を飲みながら認知症や介護のことなどを気軽に話したり、相談することができる、誰でも参加できる場です。今回は、南部地区に2か所あるオレンジカフェをご紹介します★

### オレンジカフェみなみ

南部地区のオレンジカフェ第1号として、平成30年4月に開設し、今年で6年目になります。

9名のスタッフのメンバーがほとんど変わることなく、運営を続けています。

茶話会に加え、認知症予防ゲームや体操も行っています。

参加者は5年来の常連さんから新しい方まで、賑やかなカフェです！

明るく元気なスタッフがオレンジのスクarfを付けて待っています♪

### 大山神社カフェ

南部地区のオレンジカフェ第2号として、令和4年10月に開設し、開設から1年数か月ですが

毎月参加者は増え、大盛況です♪毎月参加される常連さんから

新しい方まで、とても賑やかな雰囲気です！季節のお菓子や折り紙の

作品を用意して、8名の元気なスタッフが皆さんの参加を待っています♪

#### ★オレンジカフェみなみ

場所：とよめサロン 日時：毎月第2土曜日 9：30～11：30

#### ★大山神社カフェ

場所：大山会館 日時：毎月第1木曜日 10：00～12：00

※どちらも参加費は100円です。どなたでもお気軽にご参加ください♪



# お口の健康「オーラルフレイル」って何？

「オーラルフレイル」という言葉は聞いたことがありますか？

オーラルには「口腔」、フレイルには「虚弱、弱っている」

という意味があります。

オーラルフレイルとは、つまり「お口に関するささいな衰え」のことです。

むせやすい、食欲がない、やわらかいものばかり食べている…など、

心当たりがある方は、オーラルフレイルかもしれません。



お口の健康は、全身の健康に影響を与えることがわかっています。  
歯と歯茎をケアすること、バランスのよい食事を摂ることに加えて、  
口や舌を動かす、つまりおしゃべりや歌うことも、  
オーラルフレイルの予防につながります。

いつまでもお元気であるために、

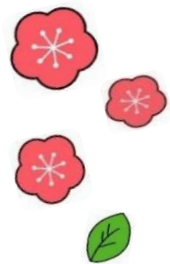
お口の健康も意識してみてくださいね！



## 出張相談会開催しています！

■ナフコ不二屋小牧二重堀店 : 偶数月 第2木曜 14:00~15:00

■第2老人福祉センター小針の郷 : 毎月 第3月曜 13:30~14:30

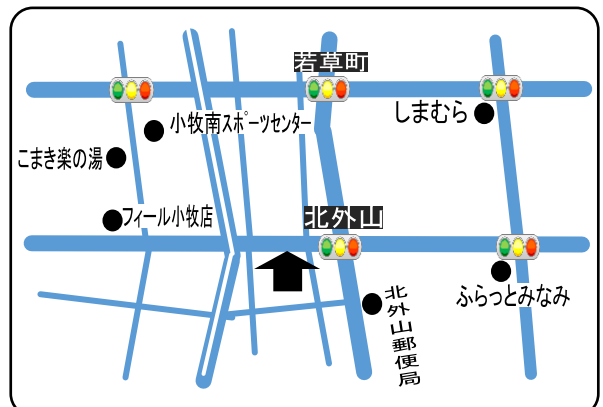


## 南部地域包括支援センター ケアタウン小牧

小牧市大字北外山字掛割8番地1

☎71-2100

Facebook・Instagram  
随時更新中！



小牧市の委託を受け、運営しています。  
気軽にご相談ください。