

# 地域包括支援センターだより



第99号 令和5年6月1日発行

大垣市 地域包括だより

検索

## 認知症カフェ

「スマイル」「ひまわり畑」に来てみてね！

認知症カフェは、認知症の方やご家族・介護者、地域にお住まいの方、認知症について関心のある方、専門職などどなたでも気軽にお越しいただける場所です。みなさん一緒に楽しいひと時を過ごしませんか？



この「のほい」が目印

### スマイル

日時：偶数月 第4月曜日 13:30～15:00  
【令和5年度：6/26, 8/28, 10/23, 12/25, 2/26】  
場所：イオンタウン大垣 2階 コミュニティホール  
(三塚町丹瀬 463-1)  
参加費：無料

こんないいところ

お買い物ついでに寄れるから、とっても便利！

### ひまわり畑

日時：奇数月 第4金曜日 13:30～15:00  
【令和5年度：7/28, 9/22, 11/24, 1/26, 3/22】  
場所：大垣市武道館 3階 会議室 (米野町 2-1-1)  
※上履きをご持参ください  
参加費：無料

スタッフからメッセージ

「座ってできる体操」さあ一緒に身体を動かしましょう！

～こんなことやってます～

- 「お楽しみコーナー」  
演奏会やミニ講話など楽しい企画が盛りだくさん！
- 「健康体操」と「唱歌」  
ココロもカラダもぽかぽか温まります
- 「むかしあそび」  
折り紙やお手玉など懐かしいあそびで笑顔がいっぱい
- 「脳活！CogEvo(コグエボ)」  
コグエボとは？ 12種類のゲームで楽しみながら認知機能のチェック&トレーニングができます  
所要時間 約5分  
継続することで認知機能の変化を確認できます



### チームオレンジおおがき 始動！

「スマイル」「ひまわり畑」はわたしたちが企画・運営しています  
みなさんのご参加をお待ちしています



「チームオレンジおおがき」は認知症サポーターの有志によるチームです。現在21名が活躍中！

お問い合わせ

大垣市役所 高齢福祉課

Tel 47-7416 (直通)

★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

ひらがな共通穴埋めクイズ

〇〇に当てはまる文字を考えましょう!



①〇〇さつ  
ふれ〇〇  
〇〇ことば

②〇〇さい  
しお〇〇  
〇〇ふらい

③〇〇ざん  
つぶ〇〇  
〇〇けーと

※答えは下部にあります。

★ やってみよう! シルバーリハビリ体操 ★

膝痛予防

下肢の水平移動を行う運動

①背もたれから  
背中を離して座る

②片足を前に伸ばす

③膝を伸ばしたまま  
外側に開く

④膝を伸ばしたまま  
内側へ戻す



⑤足をゆっくりおろし  
反対側も行う

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内

TEL 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内

TEL 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬  
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内

TEL 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内

TEL 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内

TEL 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内

TEL 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。