

りん 輪ちゃん だより

輪ちゃん(生活支援コーディネーター)とは
地域主体の助け合い・支え合い活動が出来るような「地域づくり」の輪をつなぐために活動しています。

☞ 認知症カフェが生まれ変わりました。🦌 🦌 🦌

これまで開催してきた認知症カフェですが、令和7年度からは新たに「認知症と予防のカフェ」として開催していきます。認知症と予防のカフェは誰もが気軽に参加できる場です。1人で、あるいは家族だけで不安を抱え込まなくて大丈夫です。安心して話せる仲間が居る場所なので、是非、ご参加ください。

ひやく縁カフェ

開催場所：大町町総合福祉保健センター美郷

開催時間：10時～11時30分

参加費：100円



年間スケジュール	5/9 (金)	・ミニ講座 ・簡単おやつ作り ※簡単おはぎ
	8/8 (金)	・アルツハイマーデーに向けた紙ランタン作り
	11/14 (金)	・チョコでお絵かきクッキー
	2/13 (金)	・コグニサイズ

(特徴)
毎回、作業療法士を講師に招いて、ミニ講座や楽しい作業を行います。
※内容は予定です

えがおカフェ よってみらんね

開催場所：大町町老人福祉センターひじり(娯楽室)

開催時間：10時～11時30分

参加費：100円 ※コーヒー・お菓子付き



年間スケジュール	4/25(金)	10/31(金)
	5/30(金)	11/28(金)
	6/27(金)	12/26(金)
	7/25(金)	1/30(金)
	8/29(金)	2/27(金)
	9/26(金)	3/27(金)

(えがおカフェとは)

えがおカフェは、「皆で繋がり、支え合って笑顔になれる場があればいいね」という住民の声を受け、令和6年度よりスタートしました。

☑️ 参加希望の問合せ・認知症に関するご相談は地域包括支援センターまで

☞ 介護予防講話のご案内

介護予防講話として地区への訪問を行っています。地区の皆さんで楽しく学びませんか。

講話例

- ・いきいき百歳体操について ・認知症予防（講話、実技） ・音楽サロン（委託先：フカノ楽器店）
- ・ロコモ予防・フレイル予防（講話、実技） ・お口の健康について（歯科衛生士により）
- ・消費者トラブルについて（消費生活センター、警察署等） ・成年後見制度・人生会議（講話）
- ・栄養について（栄養士より） ・お薬の話（佐賀県薬剤師会） ・支え合いの地域づくり（座談会）



☑ 講話に関するご相談・ご依頼は地域包括支援センターまで

☞ 簡単レシピのご紹介（輪ちゃんクッキング 第1弾）

1人暮らしや高齢世帯の方の中には、食事のメニューが単調になったり、出来合い物が多くなって栄養バランスが低下されている方もいらっしゃいます。栄養状態の悪化は、心身機能の低下を招き、色々な病気や身体の不調を招く原因にもなります。そこで、簡単に作れて、栄養豊富なメニューを紹介していこうと思います。

お品書き：「さば水煮缶の和風煮込み」



材料（2人分）	作り方
さば缶…1缶（190g入り） 玉ねぎ…中1個（200g） にんにく…1かけ（5g） カットマト（水煮）…半パック（150g） 白ワイン…大さじ1（15cc） コンソメ…小さじ半分（1.5g） 砂糖…小さじ半分（1.5g） 濃口しょうゆ…小さじ半分（3cc） 味噌…小さじ半分（3g） オリーブ油…大さじ半分（6g）	①玉ねぎはスライスし、にんにくはみじん切りにする。 ②フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを中火で炒め、玉ねぎもしんなりするまで炒める。 ③カットマト・白ワイン・コンソメ・砂糖を加え煮る。 ④玉ねぎにしっかり火が通ったら、味噌・しょうゆを入れ、煮る。 ⑤汁を切ったさば缶を入れて軽く火を通す。



香味野菜がお好きでしたら、セロリやパセリを入れるのもおすすめです!!



〈編集後記〉

新緑が芽吹く季節になりました。新年度が始まり、輪ちゃんも忙しい毎日を送っています。「忙しい」は、「心を亡くす」と書きます。私は昼休みに散歩をするのが日課ですが、聖岳を覆う美しい新緑に触れると、心が洗われた気になります。自然、芸術、スポーツや文学、人とのふれあいなどの美しさに触れたとき、私たちは心を取り戻します。散歩をしていると、「忙しいな」、「心に余裕がないな」と思った時こそ、美しいものに触れることの大切さを教えてもらっている気がします。皆さんにとっての心の栄養は何ですか。（溝口）

発行/大町町地域包括支援センター（福祉課内） 住所/大町町大字大町5000番地（美郷内）

電話/（0952）82-3187 FAX/（0952）82-3060

写真 … 向かって左より

輪ちゃん（生活支援コーディネーター） 桑原・溝口・中島

