

# 南部だより

〒292-0826  
 木更津市畑沢南3-16-76  
 波岡の家内  
 TEL : 0438-37-4811  
 FAX : 0438-36-1594  
<http://ikumikai.org/>

話題の



## 包括職員を AI イラスト化アプリで加工してみた結果



社会福祉士  
 嶋崎 孝昭  
 「ザ・シン●ソズ」



センター長  
 東間 奈美  
 「海外アニメ」



看護師  
 小川 明美  
 「アジアン」



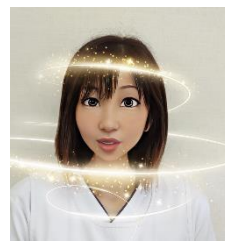
社会福祉士  
 平野 琢也  
 「ホラー」



事務員  
 保田 深来  
 「アメコミ」



社会福祉士  
 瀬在 淳  
 「リアル」



プランナー  
 小山 貞美  
 「ディ●ニー」



プランナー  
 大和 亮子  
 「色えんぴつ風」

若葉の鮮やかな季節、地域の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。早いもので、畑沢に移転をしてもうまもなく1年になろうとしています。新しい施設や地域に少しずつ馴染めてきていると感じる今日この頃です。さて、「オレンジカフェなみおか」が7周年を迎え、さらに、木更津市初のチームオレンジとして認定されました。住民主体にこだわったオレンジカフェの活動が、今後さらに地域の中で活躍していく

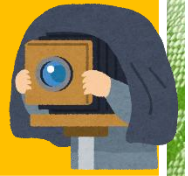
ことを期待しています。また、畑沢地区でも住民主体のオレンジカフェに向けて準備中です。認知症の方やその家族に限らず、誰でも気軽に立ち寄れて、おしゃべりしたり、相談できたり、そこから地域のつながりができる。そんな居場所になると良いと思っています。波岡の家の地域交流室を開放する初めての試みでもあります。畑沢地区では、どんなカフェになっていくのかとても楽しみです。皆様のお越しをお待ちしています。

センター長 東間



令和4年度  
下半期

# 活動報告



伊藤園さんありがとうございました!



フリップ漫オではなないです



二サイズに挑戦!



ケア会議 in 地



劇団南部包括 with SC による寸劇



鎌足たき火カフェ♡



木更津初の「チームオレンジ」に!

## 令和4年

- 11/1...わいわい体操 体力測定
- 11/3...認知症メモリーウォーク
- 11/8...おやじ専科 講演
- 11/8...鎌田さくら体操 体力測定
- 11/15...八幡台まち協 講演
- 11/30...認知症家族交流会
- 12/9...さつき会 クリスマスサロン

## 令和5年

- 1/17...おやじ専科 ロコモ
- 1/21...烏田シニアクラブ ロコモ

- 2/14...鎌足地区民児協 認サポ
- 2/15...波岡東地区まち協 講演
- 2/19...白寿会 40周年 寸劇
- 2/21...八幡台まち協 講演
- 2/24...わかば会 講演
- 3/3...さつき会 ひな祭りサロン
- 3/4...波岡東地区民児協 認サポ
- 3/5...鎌足 たき火カフェ
- 3/15...波岡西地区 地域ケア会議
- 3/22...認知症家族交流会





# コグニサイズで認知症を予防しよう！



Q コグニサイズって何？⇒A 全身を動かす運動と頭で考える課題が合わさったもの

Q 強度はどのくらい？ ⇒A 会話ができ、軽く息が弾む程度

Q 難易度はどのくらい？⇒A 難しすぎず、たまに間違えてしまう程度

## POINT！

**続けることが大切！**

準備体操して

水分補給忘れずに

痛い時は無理せず中断

## 色んな課題で楽しみましょう

♪3の倍数で手をたたく

♪100から7ずつ引く

♪目についた物を逆さ言葉で言う

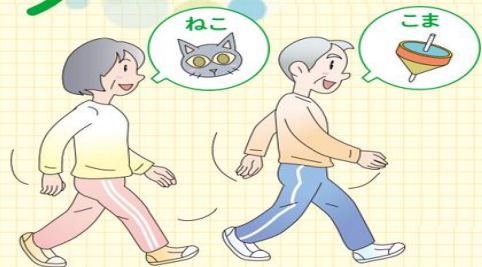
♪歌を歌いながら歌詞の「さ」タイミ  
ングで腰をたたく

アレンジOK！  
楽しみながら♪



踏み台を使うのが  
オススメ♪

## コグニサイズ コグニウォーク



いつもより大股で(しりとり・計算・川柳等)交えて少し早く歩く！

# 木更津市初！チームオレンジ発足！



令和5年2月28日  
立ち上げ式が行われました♪



Q. チームオレンジとは？

A. オレンジ・メイト(※)を中心とした、地域で認知症の人やその家族を支えていくための住民主体のボランティアチームの総称です。

※「認知症サポーターステップアップ講座」を修了後、チームオレンジの活動に協力の同意をした方の名称です。

波岡西地区にも新たに  
オレンジカフェの  
立ち上げを予定！

興味のある方はお気軽に  
ご相談ください

# おしらせ 出張相談のご案内

- 畑沢公民館 第1木曜日 10時～11時
- 八幡台移動販売 第1木曜日 13時30分～14時
- 鎌足公民館 第2火曜日 10時～11時
- 八幡台公民館 第2火曜日 10時～11時  
ひばりカフェ
- 波岡公民館 第4火曜日 13時30分～15時  
オレンジカフェ



**こんな方にオススメ！**

- ・介護や健康のことを聞いてみたい
- ・見守りキーホルダーを登録、更新したい
- ・コーヒー飲みながらいろんな話をしたい

祝日や天候などの理由により  
中止・変更する場合がございます。  
詳しくは公民館だよりや包括の  
ホームページをご確認ください。

## 脳トレに挑戦!

## 穴埋め言葉クイズ～♪

□に文字を入れて前後の言葉をつくってください。

例：こ□□んむり⇒「う」 「か」(硬貨)(ウ冠)



- ①いく□っぱ
- ②きの□んぶ
- ③くう□□こう
- ④はが□もの
- ⑤つけ□□まね
- ⑥そん□□さんき
- ⑦あい□□まいも
- ⑧おお□□みち
- ⑨みな□けい
- ⑩きん□□まん
- ⑪ちく□がし
- ⑫なみ□いく
- ⑬きつ□□ゆび
- ⑭ねく□□りよく
- ⑮れん□□えき
- ⑯ご□□こ
- ⑰へん□かん
- ⑱やき□□よう

答え合わせはホームページか職員までどうぞ～♪

きさらづしなんぶちいきほうかつしえんせんたー  
木更津市南部地域包括支援センター

〒292-0826  
千葉県木更津市畑沢南 3-16-76  
**0438-37-4811**

ホームページ

<http://ikumikai.org/>

過去のの記事や日々の活動記録も掲載中！



QR



### 【編集後記】

今年に入り、イベントや講演の回数が見えて増えたことを実感しています。まだまだ手放しに喜べる状況ではありませんが、少しずつ地域全体が活気づいてきている様でとても楽しみでもあります。また、遠出や旅行を企画されている方も多いのではないのでしょうか？お出かけの際は見守りキーホルダーも一緒にお持ちいただけたらと思います。まだ登録が済んでいない方は無料ですのでお気軽に包括までお問い合わせください♪(平野)