



問い合わせ

おたがいさま健康サロン
☎(878) 5963
平日午前 10 時～午後 4 時

健康サロンはどなたでも
無料で利用できます!

地域で“見守る” SOS ネットワーク

認知症の人などが地域の中で安心・安全に暮らし続けられるよう、地域の多様な人々や組織等が普段から見守りながら、行方不明になることを未然に防ぎ、万が一、行方不明が発生しても、スムーズに連携協力しながら、本人を早期に発見し見守るためのネットワークです。

問い合わせ

利用者の事前登録および協力機関・協力者の登録についての問い合わせはお住まいの地域を担当する**地域包括支援センター(P.4)**まで



▲SOS
ネットワーク

健康づくりの“集いの場”

■ おたがいさま健康サロン

ゆんたくや運動で脳を活性化!みんなで楽しく認知症予防!

場 所 コープ牧港2階(浦添市牧港4丁目3-15)

利用時間 午前11時～午後3時 土日・祝休み

さまざまな健康づくり教室も開催!

一人でも友達同士でも、お気軽にご利用ください。

ゆんたくカフェ・健康体操(DVD)

日 時 毎日開催/午前11時～午後3時

機能訓練指導員と楽しく運動ができます。

わくわく運動教室

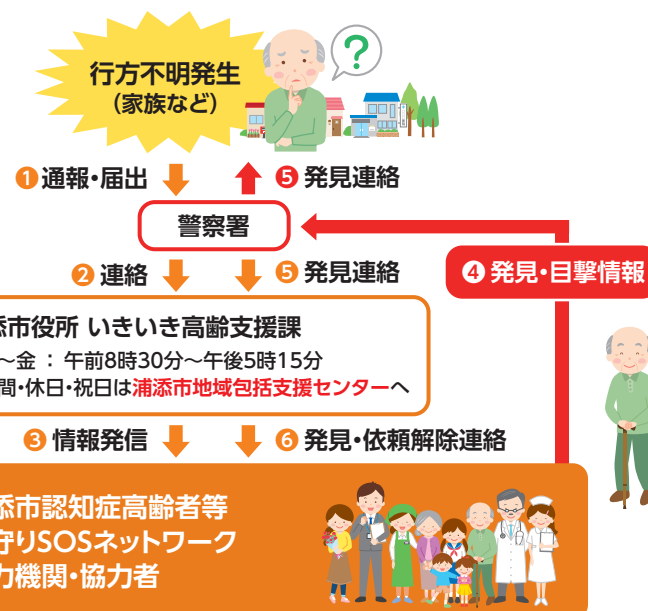
日 時 毎週水曜日/午後1時30分～午後2時30分

どなたでも大歓迎!体力測定してみませんか?

健康チャレンジ

日 時 8月・11月・2月の第2水曜日

脳トレも
行なっ
ていま
す



あなたのまちの“認知症カフェ”

認知症や介護のこと。お茶しながら、ゆんたくしませんか?

認知症カフェは、認知症の人やその家族が、地域の人々や専門職員と互いに情報を共有し、理解し合う場となります。また、認知症に関する専門知識を持つ職員が、介護に関する相談も受け付けています。



▲認知症カフェ
詳細ページ

認知症の人やその家族はもちろん、興味のある人なら **どなたでも参加できます!**

1 てい～だカフェ

日 時 ①毎月第2金曜日 午後5時～午後7時

②毎月第4日曜日 午前10時～正午

場 所 デイサービスセンターえん
(浦添市宮城3丁目9番18号 栄アパート102)

連絡先 NPO法人ライフサポートでだこ
☎(875) 2557

※都合により変更になる場合があります。

3 オレンジCafe すりずり

日 時 毎月第3土曜日

午前11時～午後3時

場 所 神森中学校区各自治会公民館

連絡先 NPO法人すりずり
☎(963) 8002

※開催場所はその都度変わります。問い合わせください。

2 かたりいーなカフェ

日 時 毎月第2日曜日

午後1時30分～午後5時30分

場 所 デイサービス浦西1階
(浦添市当山2丁目10番10号)

連絡先 合資会社 あんど
グループホーム浦西
☎(878) 0905



4 オレンジカフェ花便り

日 時 ①毎月第3日曜日午前10時～正午

②毎月第3日曜日午後1時～午後3時

場 所 ①エバークリーン前田(浦添市前田1-9-13)

②エバークリーン経塚(浦添市経塚349番地)

連絡先 有限会社ウェルネス前田
☎(988) 1250

希望の 発信拠点として

(資)あんどグループホーム浦西
介護支援専門員
認知症ケア専門士
富田 幸江 さん



認知症の症状をきちんと理解してもらうための学びの場として、家族の不安を取り除く情報交換の場として、かたりいーなカフェを立ち上げました。

カフェ内には個別の相談室もあり、認知症介護に関する専門スタッフがいますので、より詳しい相談や悩みごとなども気兼ねなく相談することが出来ます。

かたりいーなカフェでは様々な講師を呼び、地域の人たちに協力をしてもらい、毎月充実したプログラムを予定しています。どなたでも参加できますので、ぜひ皆さんに認知症カフェに足を運んでもらい、認知症について理解を広がってほしいです。



「自分のしたことが思い出せない」「今までできたことができない」「今までの自分とは違う自分に、本人も家族も戸惑い、混乱し、すぐに認知症を受け入れることは困難です。しかし、認知症になっても全てができなくなるわけではありません。ちょっとした支えでできることがたくさんあります。

認知症の人が住み慣れたまちで安心して暮らしていくためには、何よりも家族や地域の理解が必要です。認知症サポーター養成講座を受けたり、認知症カフェに行ってみることも認知症を理解する第一歩です。介護者だけで抱えていたことを、みんなで少しずつサポートできれば、介護者にも気持ちの余裕が生まれ、笑顔が広がるかもしれません。認知症になったことを隠さず、誰もがいきいき暮らせるやさしいまちにするために、あなたができることから始めてみませんか。

みんなでつくる やさしいまち



▲安波茶自治会で行われた認知症サポーター養成講座

■問い合わせ
いきいき高齢支援課
☎(876) 1234
(内線3541・3543)



▲認知症サポーター
養成講座

オレンジリングは 認知症サポーターの証 認知症サポーター 養成講座



周囲の人が正しい知識を身につけることは認知症の人が地域で安心して暮らしていくための第一歩です。市民一人一人が認知症を理解し、認知症の人やその家族に偏見を持たず温かく見守る応援者(サポーター)となるよう認知症サポーター養成講座を行っています。講座は地域の人や企業、学校などを対象に無料で実施しています。