



ぽかぽか便り発行について 岡山市中区基幹型認知症カフェ事業「オレンジカフェぽかぽか」は月2回、旭竜コミュニティハウスで実施しています。当カフェについてご理解いただくと共に認知症に関することや介護についてやりハビリ、介護保険等々の情報も発信して参ります。カフェが開催できない時や参加が難しい方にもお読みいただき、介護や生活に困ったときや不安なことを相談できる場としてご活用ください。たくふう会グループのホームページやFacebookにも投稿しています。

認知症カフェ「ぽかぽか」再開しました

11月25日（木）久しぶりの認知症カフェ開催となりました。

運営スタッフやボランティアの皆様、そして参加者の皆様方がお互いの顔を合わせ、安心と嬉しさでほっこりした気持ちになりました。「元気でしたか〜?」「やっと会えましたね!」等々、あちこちで笑顔が溢れましたが「家にこもりがちになってしまっています。」「運動不足です。」「県外の家族ともあまり会えていないなあ。」等の声も聞かれました。



当日は「認知症サポーター養成講座」を実施し、改めて認知症への理解を深める機会にもなりました。

以前は月2回 開催していた認知症カフェ。一日も早く今まで通りの日常生活になりますように毎日、自分の出来ることは頑張ります。

次回のカフェは **12月23日（木）「クリスマス会」** を実施します。

皆様、元気でこの冬も乗り切りましょう!!!



ご挨拶



旭竜小学校は、今年創立45年を迎えました。現在の児童数は155名です。私は赴任して3年目になりますが、すぐに感じたのは地域とのつながりの強さ、地域の方のあたたかさです。通学時は、欠かさず児童の見守りをさせていただきます。運動会、防災訓練、PTAふれあい祭り、学年の様々な取組（エルダーホーム訪問など）にも、労を惜しまず協力させていただきます。まさに地域の中の学校です。コロナ禍でいろいろな活動ができない中、先日久しぶりに学区の公園をきれいにする「なかよしクリーン作戦」を行うことができました。地域の方もたくさん参加してくださり、児童の意欲にも火が付きまして。改めて、こうした取組の意義深さを感じました。早くコロナが収束して、地域の方との活動が思いきりできることを願っています。

旭竜小学校校長 橋本 直敏

時事山柳

生活・健康 ○×クイズ

「ヒートショック」に関する問題について○か×で答えましょう

健康に気をつけていれば、ヒートショックになる心配はない。

× 風呂や部屋の移動など、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで起きます。特に、高齢者、高血圧、糖尿病、脂質異常症の方などは注意が必要です。

入浴の前後に水分補給をするとよい。

○ 入浴で汗をかくと、体内の水分が減り、血栓ができやすくなり、血圧が上がるなどの症状が起きます。入浴前と後に水分補給をすることで血圧や血流の変動による脳疾患などの発生を防ぐことができます。



投票所
昔拍子木
今時報（男性）
共闘が
終わって見れば
共倒れに（女性）
皆様からのご応募
お待ちしております

