

# サンライズ ひだまりサロン

場所:旭川市永山町10丁目 ケアハウス ケアプレゼンテーション サンライズ

保存版

自分達の住む地域で交流「顔と顔が見える繋がり」を合言葉にし、サロンを開催しています。

- 目的は・①認知症を含む高齢者に寄り添い、ささえあえる地域でありたい  
 ②高齢者の筋力低下・骨粗鬆症及び認知症症状の誘発を防ぐ高齢者栄養を考えたい  
 ③情報交換・おしゃべりで気分転換、介護相談も気楽に出来ます  
 ④認知症予防の為に脳トレーニングをします。

## ひだまりサロンって何をするの？

### ☺ おしゃべりルーム

コーヒー・お茶を飲みながら、情報交換・おしゃべりをしてリフレッシュしましょう。又ケアマネージャーや包括支援センターの職員もいるので、気軽に色々な事をご相談下さい。

\*\*\*

サンライズまで、自力で来れない方は送迎を致します。

### 地域ささえあい隊 活動

認知症及び介護サポーターやボランティア研修等を行います。(生活支援ボランティアさん募集中)

### ☺ クッキング教室

毎回、旭川大学短期大学部 食物栄養専攻の教授に来て頂き美味しく減塩する方法やカルシウム摂取法等々学び、皆でワイワイ調理実習をします。味付けする事・手順を考える事・盛り付ける事が認知症予防となります。又高齢期の栄養や積極的に摂りたい食材を考えます。……そして、美味しくいただきます。(食事材料費として、1人400円を徴収させていただきます。)この教室のみ会場の関係で定員20名になります。

### ☺ 脳トレ・体操教室

専門職員と一緒に、楽しくクイズ・リズム体操等を行い、体を動かしながら五感を刺激し脳の活性化を図ります。マシンを使った運動もあるよ！

## サンライズ ひだまりサロン 平成30年度6月以降の予定

注※クッキング教室以外へ参加し食事を希望される方・送迎を希望される方は事前に申し込みをして下さい。

日付	時間	内容について	申込み必要	申込み不要
6月24日(日)	10:00~12:30	*クッキング教室	◎	
	12:30~13:30	*寄せ植え教室(講師:農業高等学校生活科学科 今泉教諭と生徒さん)	◎	
	10:00~13:30	*脳トレ・体操教室		○
	10:00~13:30	*おしゃべりルーム		○
8月26日(日)	10:00~12:30	*クッキング教室	◎	
	12:30~13:30	*ハーブ教室(講師:あび〜る あうあう 主宰 建部 久美子氏)		○
	10:00~13:30	*脳トレ・体操教室		○
	10:00~13:30	*おしゃべりルーム		○
9月30日(日)	10:00~12:00	*買物 (予定場所: ベストム東神楽店) 東神楽町ひじり野南1条5丁目1-1	◎	
10月21日(日)	10:00~13:00	*旭川大学短期大学部へおじゃまします。 *学生さんによる栄養教室(食事もあります)	◎	
11月25日(日)	10:00~12:30	*クッキング教室	◎	
	10:00~12:30	*ふまねっと・脳トレ教室		○
	12:30~13:30	*音楽療法 (講師:橋坂 いずみ 氏)		○
	10:00~13:30	*おしゃべりルーム		○
12月16日(日)	10:00~12:30	*クッキング教室(クリスマス)	◎	
	12:30~13:30	クリスマスパーティー		
	10:00~11:40	*脳トレ・体操教室		○
	10:00~11:40	*おしゃべりルーム		○
1月20日(日)	10:00~13:00	*旭川大学短期大学部へおじゃまします。	◎	
2月17日(日)	10:00~12:30	*クッキング教室	◎	
	12:30~13:30	*介護予防研修(講師:永山包括支援センター 職員)		○
	10:00~13:30	*ふまねっと・脳トレ教室		○
	10:00~13:30	*おしゃべりルーム		○
3月24日(日)	10:00~12:00	*買物 (予定場所: 未定)	◎	

申込み先 ケアハウス ケアプレゼンテーションサンライズ ☎ 40-1215 FAX 46-5571

申込み締切りは、各活動日の5日前(火曜日)となっていますので御了承ください。

♪♪♪ 活動内容あれこれ ♪♪♪

乾物や大豆を使った美味しい健康調理、夏バテに酢を使った献立で食欲増進！  
 簡単缶詰を利用した献立、減塩は豆乳や出汁を上手に利用

クッキング教室



調理活動の後、参加者が先生役になり、箸袋を作りました。会食時に使って、みんな和みました。

「自宅に帰ってから、作ったよ」「同じようには行かないけど自分流にアレンジしてみた」という声も聞こえてきます。

「家では一人だけど、ここに来たら多くの人とおしゃべりが出来て楽しいよ。」

脳トレ・機能訓練教室

「みんなの顔を見ながら食事をするのが好き。」



リズムに合わせて体操・上下肢訓練・ゲーム・読み書き計算・失敗しても大声で笑い飛ばしてます。

「回を重ねて来ていると、親密度も変わってきて嬉しい・楽しいという気持ちが大きくなってきます。これからも続けてサロンにきたいと思います。」



コーヒーを飲みながらのおしゃべりにも花が咲く  
 ハイ！ポーズで飛び切りの笑顔

コグニサイズ(認知症予防の為の体操)



マシンを使って機能訓練



サザエさんのテーマ曲に合わせて体操