

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高齢者に必要な補食を考え、エネルギーや栄養補給の大切さを考えたい
 - 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。(買物支援ボランティアさん募集中)

◎ クッキング教室

元旭川大学短期大学部 食物栄養専攻の教授に来て頂き高齢者に不足しがちな栄養素の摂取法等を学び、皆でワイワイとクッキングをします。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。又老齢期の栄養や口から食べる大切さを考えます。……そして、美味しくいただきます。(食事材料費として、1人500円を徴収させていただきます。)

☞ 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 令和6年度6月以降の予定

日付	時間	内容について
6月23日(日)	10:00~11:00	★講座
	11:00~12:00	★クッキング教室 (どら焼き&パンケーキ)
7月21日(日)	10:00~11:00	★クッキング教室 (丼物とおやつ) ★脳トレ・体操・おしゃべりルーム
	11:00~12:00	★カーリンコン(レクリエーション活動)
	12:00~12:30	★会食
9月22日(日)	09:30~12:00	★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6日(日)	10:00~12:00	★クッキング教室 (丼物とおやつ) ★脳トレ・体操・おしゃべりルーム ★栄養講座(一口の適量ってどの位?)
	10:00~11:00	★クッキング教室 (丼物と具沢山汁) ★脳トレ・体操おしゃべりルーム
11月17日(日)	11:00~11:30	★講座(健康について)
	11:30~12:00	★会食
	10:00~11:00	★クッキング教室 (お手軽で美味しい食事) ★脳トレ・体操おしゃべりルーム
12月8日(日)	11:00~12:00	★少し早いクリスマス忘年会
	10:00~11:00	★クッキング教室 (丼物と汁物) ★脳トレ・体操教室
1月19日(日)	11:00~11:30	★講座(30回の咀嚼で起こる良い事)
	11:30~12:00	★会食
	10:30~12:00	★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

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 ♪♪♪

クッキング教室

コロナウイルス感染症の流行により、長い間活動を休止していた「サンライズひだまりサロン」ですが、再開する事となりました。

休止中も皆様から「まだひだまりサロンしないの？」と大変嬉しい言葉を掛けて頂き感謝です。

今回から内容を少し変更してスタートしたいと思います。

クッキングと機能訓練・脳トレ活動を一緒の時間で行っていた為、どちらか一方にしか参加できなかったのですが、今回から両方に参加出来る様に考えてみましたので参加してくださいね。



クッキング教室では、簡単に出来る補食(おやつ)や丼物を作ります。

年齢を重ねてくると、体力や気力の低下とともに食欲不振になったり、毎日の食事がとれている様「かくれ低栄養状態」の存在があります。だからこそ、補食(おやつ)でのエネルギーや栄養補給が必
又、簡単に出来る丼物で楽しながら栄養を取りましょう
高齢者の不足しがちな栄養素を楽しく学びながら、クッキングをしましょう。

脳トレ・機能訓練教室



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。



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



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