

霞学区にお住いの今年100歳になられる井上静行さんにご長寿の秘訣を伺いました！

地域の“霞ふれあいいいきいきサロン”“百歳体操”などサロンの予定をカレンダーに書き込んで、みんなと会える日を楽しみにしています。

メモ帳を持ち歩き気になる事はメモを取る、モットーは「食べて動いて声を出す」、腹八分目で毎日の散歩。若い人と関わる事が長生きの秘訣です。



大正12年 3月生まれ
(99歳)

次回は、光学区のご長寿さんにインタビュー予定です



霞学区のサロン

【霞幼稚園跡地】

- ・霞ふれあいいいきいきサロン
- ・霞くらぶ ふれあい喫茶
- ・かすみ塾
- ・百歳体操



【野上町1集会所】

- ・わくわくカフェ

【古野上町町民館】

- ・ふるのがみ 茶ロン
- ・百歳体操

【温知館】

- ・百歳体操
- ・ふれあい広場 温知館

サロンの詳細は包括野上 ☎ 921-0210 まで

認知症地域支援推進員からのお知らせ

一緒に活動しませんか？

チームオレンジひかり

チームオレンジとは？



認知症になっても地域で自分らしく暮らしたい。そんな願いをかなえるため、地域の認知症サポーターやコーディネーター（認知症地域支援推進員）がチームを組み、認知症の方やそのご家族を支える取り組みです。認知症の当事者もメンバーとなって活動します。

活動内容

認知症予防教室やオレンジカフェ草戸の家でのボランティアを主な活動としています。ボランティア活動に興味のある方、一緒に参加しませんか？



【認知症予防教室：毎週金曜日】

体操などのプログラムを考えて一緒に行っています。

【オレンジカフェ草戸の家：第1・第3金曜日】

ピアノ演奏や参加者の話を聞くなど、得意なこと・出来ることを行っています。

お問い合わせ

福山市地域包括支援センター野上

☎ (084) 921-0210 担当：小林