介護予防通信 令和7年夏号

豊洲長寿サポートセンターが発行するシニア向け介護予防・地域活動情報通信です。

編集・発行：豊洲長寿ｻﾎﾟｰﾄｾﾝﾀｰ

梅雨明け間近で湿度が高く、じめじめとした暑さが増しています。今号では認知症に関する当センターの事業についてご紹介します。裏面もぜひご覧ください。

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。9月は「アルツハイマー月間」でもあり、江東区では9月に関わらず、様々な認知症支援を行っています。豊洲図書館では8月16日(土)～9月19日(金)まで認知症関連の展示を行う予定です。当センターも「認知症になっても安心して暮せるまち」を目指しています。地域でできることを共に考えませんか。

認知症ｻﾎﾟｰﾀｰ養成講座

開催依頼歓迎！

認知症に対する正しい知識を持つだけでなくもう1歩踏み込んで、得た知識をもとに自分にできることを考えませんか？
近隣に認知症かもしれない等、気になる方はいらっしゃいませんか？皆さんの暖かい眼差しは、地域の見守りにもなっています。おおむね5人以上の方が集まれば出前講座も行います。ぜひ当センターにご連絡ください。

つどいの場

地域には、高齢の方も多くお住まいです。心身の健康維持・増進の他、新しい出会いの場として社会参加をしてみませんか。裏面の『シーグリーンカフェ』では、毎回いろいろな企画をしています。おしゃべりしながらお茶を飲むだけでも気分転換になります。男性の方も参加していらっしゃいます。

新規参加者大歓迎！

認知症カフェ

新規参加者大歓迎！

豊洲長寿サポートセンターでは、定期的に認知症カフェ『かもめカフェ』を開催しています。「認知症の診断を受けたが、できることはたくさんある。参加できる場所があるとうれしい（ご本人）。」、「認知症の家族を介護している人と話したい(ご家族)。」、「認知症について知りたい(地域の方)。」、「認知症の人のために、自分にできることをしたい(ボランティア)。」など…。
認知症カフェはお子さんを含め、誰でも参加できる場所です。

その他

【コラム】認知症のシンボルカラーはなぜオレンジ色？
江戸時代の陶工・酒井田柿右衛門が、夕日に映える柿の色を表現した陶器を作りあげ、この陶器が世界的に有名になったそうです。柿右衛門にあやかり、世界中で認知症について広く普及されるようにとの願いを込め、オレンジ色が採用されることになったようです。

脳トレにチャレンジ!!

監修　豊洲長寿サポートセンター

回答は裏にあります。

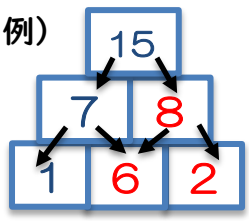
第1問　読み方クイズ

3つの選択肢から、正解だと思うものを1つ選んでください。

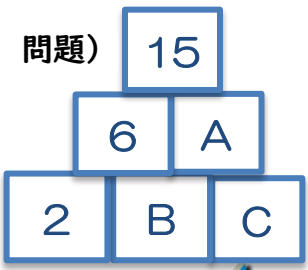
1. 薊　①ユリ　②ハス　③アザミ
2. 鬼灯　①バラ　②ホオズキ　③アサガオ
3. 竜胆　①リュウタン　②リンドウ　③リンゴ

第2問　計算クイズ

例）



問題）



＊ヒント＊ 例のように、上から下へ向かって計算してください。

講演会を開催しました！

豊洲かもめカフェ(認知症カフェ)×オレンジドクター

認知症はこわくない
～認知症との上手な付き合い方～

訪問診療にも精通され、多くの認知症の患者さんも診察されている、M’ｓクリニックもんなかの森多克行先生にご講演いただきました。森多先生は、身近な地域における医療・介護の一層の連携と認知症対応力の向上を図るため、東京都が認定した長寿サポートセンター等と連携して活動ができる『認知症サポート医(とうきょうオレンジドクター)』として活躍していらっしゃいます。
＊江東区で最初に「とうきょうオレンジドクター」として認定されたのは森多先生です。

当日は、最高気温が33℃と蒸し暑い日でしたが多くの方にご参加いただきました。

このような機会があればまた参加したい。自分にできることを考えたい。

森多先生のお話がとても分かりやすく、参加してよかったです。

認知症の夫の介護は大変で、自分一人で何とかしなくてはと思っていた。今度は認知症カフェにも参加し、同じ境遇の人と話してみたい。

参加者の方には、認知症の方へのメッセージ等を葉っぱのカードに記入いただきました。メッセージは8月16日(土)～9月19日(金)に豊洲図書館で展示します。ぜひ見に来てください。

豊洲長寿サポートセンターでは、今後も様々な講座を企画する予定です。開催情報は、区報や窓口、介護予防通信等でご確認ください。多くの皆さんにご参加いただければ幸いです。

豊洲かもめカフェ

認知症のご本人、ご家族、地域の認知症に関心のある方にご参加いただける憩いの場、認知症カフェです。

8月2日(土)　10月4日(土)
9月6日(土)　11月1日(土)

場所：豊洲4丁目アパート集会所
時間：14:00～16:00　要予約
内容：カフェタイム・講話・レクレーション等

KOTO活き粋体操 in 豊洲

健康長寿体操で楽しく身体を動かせます！
気づけばみんな 体操仲間♪

7月29日(火)　9月18日(木)
8月26日(火)　10月21日(火)

場所：豊洲文化センター 1階 ギャラリー
時間：14:00～15:00　予約不要
内容：脳トレレクリエーション、KOTO活き粋体操

豊洲シーグリーンカフェ

豊洲長寿サポートセンターが主催するシニア向け交流の場です。
お茶をしながら楽しく話して気分転換♪

7月11日(金)　9月12日(金)
8月 8日(金)　10月10日(金)

場所：豊洲文化センター 8階 研修室
時間：10:00～11:30　予約不要
内容：茶話会、健康講話など

長寿サポートセンター は 高齢者の身近な相談窓口です

窓口　：豊洲シビックセンター3F
相談内容：介護保険の利用、在宅医療、虐待、詐欺、介護予防、認知症 等

＊豊洲長寿サポートセンター＊
☎ 03-5859-0566

＜表面答え＞　第1問 1.③、2.②、3.②　第2問★A=9、B=4、C=5

次回は令和7年10月ごろ発行の予定です。お楽しみに！