

回  
覧



三輪地区住民自治協議会  
健康・福祉部会だより

令和7年12月発行  
三輪地区住民自治協議会  
会長 藤田 彰  
部会長 戸谷 春美  
長野市三輪 4-15-1  
TEL 225-9567



## 料理講習会



「クリスマス&パーティー」メニュー

日時 12月22日(月) 10:00~13:00  
場所 三輪公民館 料理教室  
講師 長野県立大学教授学科長 中澤弥子先生  
持物 エプロン・三角巾・布巾・マスク・タオル  
参加費 500円  
人数 16名(申込み受付開始 12月1日~先着順)  
申込み 三輪地区住民自治協議会 TEL 225-9567

メニュー

ロールチキン クリスマスリースサラダ他



いきいき講座

## フラワーアレンジメント

❖Xmasからお正月まで楽しめる、素敵なアレンジメントを飾りませんか❖

日時 12月16日(火) 13:30~15:00  
場所 三輪支所2階 講義室  
講師 小林 真理子さん  
持物 花バサミ、新聞紙、持帰り用袋  
参加費 2,000円  
人数 20名(申込み開始 1日~13日迄先着順)  
申込み 三輪地区住民自治協議会 TEL 225-9567



お問合せ 三輪地区住民自治協議会

☎225-9567 中村



# 三輪地区オレンジカフェひまわり



**12月11日(木)OPEN**

時 間：9：30～11：15

場 所：三輪公民館 3階大ホール

参加費：無料

内 容：ハーフコンサート 丸山京子さん

オレンジカ  
フェは、認  
知症の人や  
家族だけの  
場所ではあ  
りません。



どなたでも、お  
気軽にどうぞ

著書『認知症でも心は豊  
かに生きている』より

## どんな場所？

希望につながる場所です。

地域の方、専門職の方との出会い  
の場でもあります。お茶を飲みな  
がらゆったり寛いで認知症カフェ  
を体験してみませんか？

※引き続き、感染対策を実施しています。

## 「失うものと残されたもの」

認知症専門医 長谷川和夫

知的資産や能力を失っていく親しい人の姿  
を見るのはやりきれないでしょうが、でき  
ること、残されている働きを大事にしまし  
よう。

認知症になった人の、以前とはまるで違う姿を目にす  
るのは、家族にとってとても複雑な気持ちになることで  
しょう。元気だった頃の姿を思い出すと、おそらくつら  
い気持ちになります。「しっかりしてよ」といいたくな  
る時もあると思います。できないことばかりに目を向け  
るのではなく、残されている能力を大切にすべきです。  
以前の姿をしっていればこそマイナス点が気になりま  
すが、できることを活かしていけば症状が緩和され、本  
人も前向きに生きていくようになる可能性が大きいの  
です。





開所時間 9:30~11:30

場 所 三輪地区ボランティアセンター  
(三輪支所1階)



| 12月                  |                    |                    | 1月         |                    |                    |
|----------------------|--------------------|--------------------|------------|--------------------|--------------------|
| 月                    | 水                  | 金                  | 月          | 水                  | 金                  |
| 1<br>健康麻雀<br>(初心者のみ) | 3<br>リラックス<br>体操   | 5<br>歌             |            |                    | 2<br>休館            |
| 8<br>健康麻雀            | 10<br>ギター演奏        | 12<br>折り紙          | 5<br>休館    | 7<br>休館            | 9<br>折り紙           |
| 15<br>健康麻雀           | 17<br>おしゃべり<br>サロン | 19<br>おしゃべり<br>サロン | 12<br>成人の日 | 14<br>リラックス<br>体操  | 16<br>歌&ギター        |
| 22<br>健康麻雀           | 24<br>紙芝居          | 26<br>休館           | 19<br>健康麻雀 | 21<br>紙芝居          | 23<br>ゲーム          |
| 29<br>休館             | 31<br>休館           |                    | 26<br>健康麻雀 | 28<br>おしゃべり<br>サロン | 30<br>おしゃべり<br>サロン |

楽しい集いの場です！ “支所に用事で来た際に” “散歩の途中に”

お茶しませんか？～どなたもお気軽にお越しください～

\*講座の内容は変更・中止になる場合がありますのでご了承ください



問合せ 三輪地区住民自治協議会事務局 (中村) ☎026-225-9567