



三輪地区オレンジカフェひまわり



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。

3月12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：認知症先進地スコットランドに学ぶ
講師：伝田景光さん**

著書『認知症でも心は豊かに生きている』より



笑顔が集まるカフェです。どなたでもどうぞ



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？

「回想の支援」 認知症専門医 長谷川和夫
昔の写真を見せたり、あることがらに関係する絵を見せたりして、回想を支援する。すると、楽しそうに思い出を語り始めることがあります。

現実の生活の中で自信をなくし、混乱しやすいお年寄りも、古い記憶を思い出す（回想）ことで次第に落ち着いてくることがあります。また、昔話を聞くことで、介護者はより深く相手を理解できるようになります。回想を促すには、若い頃の写真、ちゃぶ台やベゴマなど昔の品、古いポスターや漫画、それに懐かしい食べ物などが役立ちます。

回想してもらう時に気を付けることは、「今ならこうだ」などと無理に現代へ引っ張ったり、「私はこう思う」などと意見をはさんだりしないことです。

※引き続き、感染対策を実施しています。

回
覧



三輪地区住民自治協議会 健康・福祉部会

ボランティア美和だより

令和 8 年 3 月 発行
三輪地区住民自治協議会
会 長 藤 田 彰
代 表 黒 岩 康 子
長 野 市 三 輪 4-15-1
Tel 225-9567



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)



3月			4月		
月	水	金	月	水	金
2 健康麻雀 (初心者のみ)	4 リラックス 体操	6 おしゃべり サロン		1 リラックス 体操	3 歌
9 健康麻雀	11 ギター演奏	13 折り紙	6 健康麻雀 (初心者のみ)	8 ギター演奏	10 折り紙
16 健康麻雀	18 おしゃべり サロン	20 春分の日	13 健康麻雀	15 おしゃべり サロン	17 歌&ギター
23 健康麻雀	25 紙芝居	27 歌	20 健康麻雀	22 紙芝居	24 おしゃべり サロン
30 休館			27 健康麻雀	29 昭和の日	

♪ 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～ ♪

* 講座の内容は都合により変更・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