

物忘れが気になったら ひまわりカフェへ!



ひまわりカフェはもの忘れ、認知症が気になる人や、それを支える人同士が交流できる場所です。

補聴器の勉強や皆で懐メロを歌ったり、軽い運動をしてみたり、毎回様々なテーマで開催するので**気になった回のみに参加も可能!**

専門職も常駐。楽しみながらあなたの不安や疑問を相談してみませんか。ご家族やご友人も一緒に参加できます!

◀取材をした日は、ギターに合わせて懐メロを歌ったり、体を使った脳トレを行っていました。

参加された皆さんからは好評のお声をいただいております!

来たら楽しいし、いろんな人と話せるのがいい。

ここに来たことを家族に共有すると**安心**してくれます。

外に出る**きっかけ**になってます。



参加者の声



同伴者(家族・友人)
の声

介護者同士で「あるある」を共有できて、**悩みの相談や情報交換**ができました。

スタッフが優しいので来やすい。

楽しそうな表情を見ることができて新鮮でした。



「笑顔があふれるカフェ」

～スタッフに話を聞きました～



年齢にかかわらず誰もがなり得る可能性のある認知症。認知症について知りたい、考えたい、認知症になっても安心して暮らしたい。そんな地域をつくる場所のきっかけの1つが「ひまわりカフェ」です。初めて参加される方が不安に感じないよう、毎回プチ講座を開催し、明るく楽しい雰囲気づくりに心がけています。参加者の笑い声や笑顔があふれるカフェです。どなたでもお気軽にご参加ください。

編集後記

掲載にあたり、ひまわりカフェ参加者の方にも取材しました。

その中でも「来るのは億劫だけど、来てみればそこそこ楽しいね」と話された女性が印象に残っています。

正直な方だ、と思うとともに、億劫でも一旦来てみる、その行動力に感服しました。

私もですが人間、面倒だと思うことは先延ばしにしがちです。

ひまわりカフェも、最初は面倒かもしれないかもしれませんが、来たら意外とハマるかもしれませんよ。

次の開催日は11月18日(火)

詳しくはP22もしくは市ホームページをご確認ください。

問 ひまわりカフェ全般 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

市ホームページ▶



広報 ちりゅう 2025.11

27