



スマイルオレンジチーム宮の森 に参加してみませんか？



スマイルオレンジチームって??

認知症の方やご家族、地域の方が集まって認知症について知ったり、知ってもらおう方法を考えたり・・・様々なことをみなさまと相談しながら行う場です。



拠点でお待ちしております！

オレンジコーディネーターの加藤です。
包括で保健師として10年ほど認知症の相談に携わってきました。

「認知症＝怖い・なりたくない」と漠然とした不安が多いイメージがありますよね。

一緒におしゃべりを通し、みなさまの不安に寄り添います。

1

フレイルチェック

「最近物忘れが心配だわ・・・」っていう方、いらっしゃいませんか？
一人で不安に思わず、簡単なチェックができるんです！！

2

ボディメンテナンス

頑張りすぎているあなた。
ボディセラピストの先生と一緒にココロとカラダの声を聴いてみませんか？

3

コーヒーブレイク

毎月第4木曜日は、挽き立てのコーヒーをお届けします。



こんなこと、
やっています。

5

いろいろなイベント

一緒にお勉強したり、語り合ったり、または季節のイベントごとを楽しんだり、みなさまとの時間を作っていきます。

4

マインドマップ

「私はこんな風に過ごしていきたいよ～」
「私、こんなことしたいです！」などなど、
じぶんの思いをカタチにしよう。



詳細内容は裏面をご覧ください。



10月・11月の予定表



宮の森明和会館	看護小規模多機能ホーム 「ミヤビーの家」
<p>【住所】 中央区宮の森2条11丁目1-3</p> <p>【開催日時】 毎週木曜日13:30~16:30</p> <p>※10月3日・10日・17日 24日・31日</p> <p>※11月7日・14日・21日・28日</p>	<p>【住所】 中央区宮の森2条13丁目12-10</p> <p>【開催日時】 毎週火曜日13:30~15:30</p> <p>※10月1日・8日・15日 22日・29日</p> <p>※11月5日・12日・19日・26日</p>
<p>【10月のイベント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 3日：認知症を知ろう！ミニ講話① ◎10日・17日：介護体験談を教えてください～支える側から考えたこと～ ◎24日：貝田珈琲店開店！ ◎31日：ハロウィン茶話会！ 	<p>【10月のイベント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎皆さんの「やりたい」を 応援する企画を実施中！ ◎オレンジサポーターさんの参加、 大歓迎！！ <div data-bbox="987 1090 1263 1205" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 塗り絵・折り紙 ・紙粘土…色々 な活動してます。 </div> 
<p>【11月のイベント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 7日：認知症を知ろう！ミニ講話② ◎14日：調整中 ◎21日：調整中 ◎28日：貝田珈琲店OPEN 	<p>【11月のイベント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎皆さんの「やりたい」を 応援する企画を実施中！ ◎オレンジサポーターさんの参加、 大歓迎！！



暑い夏が終わり、秋も深まってきた今日この頃、みなさまお元気にお過ごしですか？
季節の変わり目は、体調や気持ちも不安定になりがちです。ぜひスマイルオレンジに気軽
に立ち寄ってみませんか？

【お問い合わせ】 札幌市中央区第2地域包括支援センター

電話 (011) 520-3668 担当：オレンジコーディネーター加藤

【共催】 宮の森大倉山連合町内会

宮の森大倉山地区民生委員児童委員協議会

札幌西円山病院

生活介護事業所 霖雨の邑

株式会社ミヤビー

居宅介護支援事業所えん