

2021年  
春号



# オレンジカフェ

# すまいる通信



徐々に日が長くなり、日中の日差しも柔らかくなってきた今日この頃。梅の花もほころび、春の訪れを感じています。皆さまはいかがお過ごしですか？

『オレンジカフェ すまいる』が休止してから、早一年。皆さまはお変わりなくお過ごしでしょうか？暖かくなってきた季節、色々とチャレンジしていければと思います。是非、皆さまのチャレンジも教えてください。



## すまいるチャレンジ

ご報告

## 2/26(金)オンラインカフェにチャレンジ！

「すまいる」休止後、お互いにお顔が見える「つながり」方はないのだろうか？とスタッフ一同、考えて参りました。その結果、まずはチャレンジ！ということで、2/26(金)に「オレンジカフェすまいるオンライン」と銘打ち、パソコンやスマホを利用した「オンラインカフェ」を開催しました。

今回参加された方は、「すまいる通信」の返信ハガキに「オンライン」に“興味がある”と回答された方を中心にお声がけしていました。

当日は、北仙台地区、国見ヶ丘地区併せて **11名** (画面は8画面)の方が参加されました！

ご自宅のテレビにスマホ画面を映したところ



司会進行係の  
せんだんの館  
準備状況はこちら

希望の方には、事前に包括職員が訪問して機材の説明、セッティングを行い当日を迎えました。

スタッフ一同、いつものまったりとした「すまいる」の雰囲気味わってほしいと思い、参加された皆さまにお茶とお菓子をお届けしていました。



## ・・・オンラインカフェの様子・・・



最後に参加者全員でパチリ☆  
と写真を撮りました！



運営サイドはこんな  
状況でやっておりま  
した(^▽^)



当日は、本番前の待ち時間には、体操やクイズ時間を実施！かなり盛り上がりました！！  
14時から本番が始まると、参加された皆さんから一言ずつ自己紹介。

続けて、ミニ講話「認知症と共に生きるために」のお話がありました。皆さま、真剣に耳を傾けておられました。

その後、何と！3グループに分かれてのグループワーク!!それぞれのグループで盛り上がったようでした。

参加された皆さまからは、以下のような感想が寄せられています。

### 【参加された皆さんの声】



待っている間、画面を誘導して  
いただき、体操に参加できて  
よかった！



家まで準備をして頂き、感謝。  
何より飲み物、お菓子も準備  
してくれた。  
時代の流れを体感した！



他の人の声が、  
聞き取りにくいと  
きがあった



コロナで、なかなか会うことができず。  
自分の気持ちを話したり、他の方の  
話を聞くことができて良かった！



皆さん、初めての経験で緊張  
しているかな～と思いましたが、  
自然体でびっくり！



もっと、グループでお話し  
できる時間があるとよかつ  
たなあ

このほか、初めての試みで楽しかった！、意見は自発的に話せるよう促せると良いねなど、  
様々なご意見を頂きました。ありがとうございます。

## 【すまいるオンライン 7/16(金)午後開催決定！！】

今回、スタッフも含めて「イベント」として、“オンラインカフェ”を開催してみました。まだまだ、コロナが落ち着かない現在、何とか“つながる”機会をつくっていきたい！ということまで…

### すまいるオンライン 7/16(金) 14:00~15:30

上の日程で今年度第1回目の「すまいるオンライン」開催を決定いたしました。もう少し具体的に決まりましたら、改めて、皆さまにご案内をいたします。皆さまとパソコンやスマートフォン、タブレット越しにお会いできるのを楽しみにしております！



地域の



## 春を知らせる便り



北仙台地区の中心地にある「はまゆう」さんお枝垂れ桜が満開！

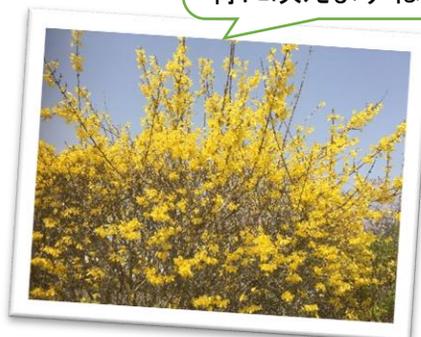
こちらは、双葉ヶ丘包括の近くの立派な梅の花。



今年は、春の訪れが早いようで、仙台でも「梅」と「桜」の共演が見られた地区があるようです！  
皆さんには、どんな春の訪れがみられましたか？

「令和」の典拠は、「万葉集」梅花の歌 三十二首の序文と聞いています。梅花の歌では、花の美しさを称える歌が収められているとか…。  
今年は、花見団子は自宅で楽しみ、花を見ながら文学や音楽などに思いを馳せるのも良いのかもしれない。

東勝山公園のレンギョウ。黄色が空の青に映えますね！



笑顔で 



## 元気に過ごすポイント！

宮城県・仙台市緊急事態宣言が3/18から出され、感染対策に気が抜けない日々が続いていることと思います。

こんな時期だからこそ、コロナに負けず！健康に過ごしていきたいと思います。

### ○日々の笑いで免疫力をアップ！

…笑う門には福来る！笑顔は周りにも笑顔をもたらします。

### ○意識して体を動かしましょう！

…座りっぱなし、動かない時間を減らしましょう。

### ○3食欠かさず、バランスよく食べ、体の調子を整えましょう！

…バランスよく食べることのほか、筋肉をつくる「たんぱく質」を取り入れてみましょう。

### ○お口の清潔を保ち、しっかり噛みましょう！

…毎食後・就寝前の歯磨き、お口の周りの筋肉を保ちましょう。

### ○今だからこそ、家族や友人と電話や手紙等で交流しましょう！

…電話や手紙、そして、今回、ご報告したZOOMなど、色々な手段で交流の機会を楽しんでください。そして、ぜひ、「すまいる」の返信ハガキにも近況をお知らせくださると嬉しいです！

## 【皆さんの近況をお知らせください！】

最近楽しかったこと、工夫していることを写真やお手紙で。俳句や川柳など、ご自身の作品など、「すまいる交流広場」に是非、お寄せください。

<送付先>

①東北福祉会 せんだんの館

〒981-0962 青葉区水の森3-43-10

TEL:303-0371 FAX:277-0732

担当：斗米（とまい）、小渡（こわたり）

②双葉ヶ丘地域包括支援センター

〒981-0924 青葉区双葉ヶ丘2-9-2

TEL:275-3881 FAX:275-4786

【発行元】（令和3年4月16日）

東北福祉会 せんだんの館

TEL:303-0371

双葉ヶ丘地域包括支援センター

TEL:275-3881