



はなまるカフェ オレンジ



★気軽に会話・相談
★工作コーナー
★楽しい催し

テーブル出し、
工作作り など。

お手伝いして下さる方
カフェボランティア
大募集!

当日12:30頃 お越しください

令和7年

11/9 (日)

13:30~15:30

(申し込み不要・途中参加OK)

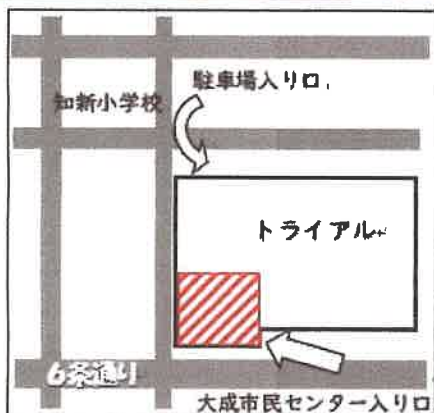
今回の会場は、

大成市民センター2階
(6条通14丁目)

参加費 おひとり 100円

はなまるカフェ・オレンジは、気軽に
参加して、会話や催しを楽しむカフェです。
もの忘れに備えたい方、もの忘れが気になる
方など、どなたでも大歓迎です。お茶を飲み
ながら交流や情報交換をしませんか?

地域住民の方、介護・福祉の専門職の方、認知症
のある方、家族介護者の方、どなたでも!



～お問い合わせは～

中央地域包括支援センター

原田・岡田

0166-23-6022

主催: はなまるカフェ・オレンジ運営委員会

後援: 大成地区社会福祉協議会 協力: 中央地域包括支援センター 地域まるごと支援員

大成地区

「寄り合い茶の間」

ボランティア

募集中



「寄り合い茶の間」とは？

地域の方が、月1回お茶を飲んだり
おしゃべりをしたりして交流し
地域のつながりづくりを行う活動です
大成地区では、毎月会場を変えて
サロンを開催しています

寄り合い茶の間に参加してみたい方、月1回程度活動
のお手伝いをしてくださる方を募集しています。
ご興味のある方はお問合せ先までご連絡ください。
まずは一度、遊びにきてみませんか？

担当 大浦 (☎ 090-8276-4565)
小澤 (☎ 0166-23-1014)

『大成デイサービスセンター』の寄り合い茶の間 (7条通14丁目66番地16)



サロンの
特徴

デイサービスの職員さんによる歌や体操を
行っています♪

募集中！

参加者のお話相手や、一緒に楽しんでい
ただける方♪

『大成市民センター』の寄り合い茶の間 (6条通14丁目64)



サロンの
特徴

トライアル旭川店横の
大成市民センターが会場です♪
お買い物帰りに寄ってみませんか♪

募集中！

会場設営（テーブル、椅子の出し入
れ）を手伝ってくれる方や、参加者
のお話相手♪

『デイサービスセンターあすも』の寄り合い茶の間 (4条通17丁目1144-2)



サロンの
特徴

スタッフの方から、健康に関する講話など
があります♪

募集中！

参加者のお話相手や、一緒に楽しんでい
ただける方♪

※裏面では大成地区 社会福祉協議会の取組を紹介しています



大成地区で行われている活動♪

～大成地区社会福祉協議会の取組～

○地区社会福祉協議会ってなあに？

地区社会福祉協議会は、市内に53地区ある住民主体の福祉活動団体です。地域住民や、町内会、市民委員会、地区民生委員児童委員協議会などが協力し、地域の様々な福祉活動に取り組んでいます。



○大成地区社会福祉協議会の取組を紹介します

◇ 安心見守り事業

病気や障がい等で不安を抱えている方や、日常生活上の不安を抱えている方などを隣近所の住民同士で見守る活動です。



◇ ふれあいサロン事業

ふれあいや交流の場（機会）を設けることで、高齢者や障がいをもった方などが地域の住民同士が身近なところで交流して、不安や孤立感を解消し、気軽に楽しく仲間づくりを行えるよう活動しています。大成地区のふれあいサロンは、チラシの表面の「寄り合い茶の間」という名前で開催されています。

○ほかにも、除雪のボランティアや地域住民向けの研修会の開催などを行っています。



ボランティア

募集中!



寄り合い茶の間に参加してみたい方、ボランティアとして協力したい方、ご興味のある方は
チラシ表面のお問合せ先までご連絡ください♪
空いている時間で、地域の活動に携わってみませんか？



気をつけましょう 冬の体調管理

R7年10月発行

冬はその寒さから体調を崩しやすい季節です。又空気が乾燥するため、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどにも感染しやすい季節です。体調管理に気をつけて、寒い冬を乗り切りましょう。

□ 感染症を予防しよう



※マスク着用、手洗い・うがいも忘れずに

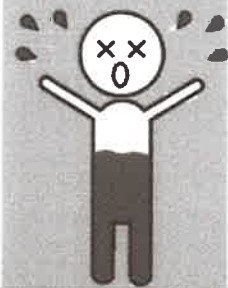
・冬は空気が乾燥するため感染症にかかりやすくなります。感染した人が咳やくしゃみをすれば細菌やウイルスが空気中にばらまかれます。これらは空気が乾燥しているほど浮遊時間が長くなります。しかし、湿度が高くなると、ウイルスの浮遊時間も短くなり感染のリスクも減ります。加湿器等を使い、湿度を50%前後に保ちましょう。

□ 身体を冷やさない



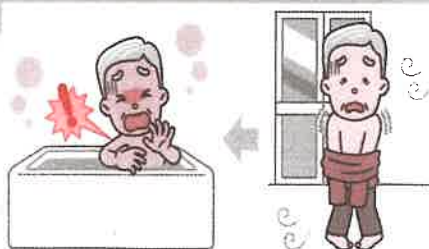
・人間の身体は体温が下がると免疫力も落ちてしまいます。冬に様々な病気にかかりやすくなるのは冷えて免疫が低下するからです。たった1℃体温が下がるだけで、免疫力は30%も低下するというデータもあります。・身体が冷えることで血行が悪くなり、栄養や酸素、老廃物が十分に運ばれず老廃物も溜まってしまいます。

□ 水分補給も忘れずに



・冬は空気が乾燥しており、汗はかかなくても肌表面から多くの水分が奪われています。特に肌が荒れている人は肌表面のバリア機能が弱まっているので奪われる水分量も多くなります。多くの水分が奪われれば冬でも脱水症の危険があります。又、水分補給をしないと血の粘度も高くなり、心筋梗塞や脳梗塞等のリスクも高まります。

□ 急な温度変化を避ける



※上記以外でも 10℃以上の温度差がある場所に注意！

・ヒートショック…冬場に暖房の効いたリビングから寒い脱衣所に移動し浴槽に入る時に起こります。寒さで血管が収縮し血圧が上昇→裸になった状態でさらに寒い浴室に入ることによって血圧上昇→温かい浴槽につかると血管拡張し血圧が急低下→めまい立ち眩み、一過性の意識障害、失神→溺死 の危険性が高まります。※飲酒後も血管が拡張し血圧が下がりやすいので注意



電話で 聞かれても 絶対に



言っ**て**はいけない



ニセ息子・孫



ニセ銀行員



ニセ警察官



ニセ役所職員



たんす預金



自宅に100万円
くらい置いてあるわ



預貯金



△▽銀行の口座に
500万円あるけど

- 特殊詐欺犯人は**電話で資産状況**を聞き出します！
- **たんす預金・キャッシュカード**が狙われています！
- 詐欺のほか**強盗・侵入窃盗**の被害も発生しています！
- 犯罪組織が資産状況を**闇の名簿**にする可能性あり！
- **たんす預金・預貯金**を**言ってしまった場合は通報**を！



犯罪組織
(暴力団など)



アポ電
(詐欺犯人からの電話)



闇の名簿
(資産のある世帯など)



強盗・詐欺・窃盗
(闇バイトなど)

重要!

犯人からの電話に出ない



在宅時も留守電設定



自動通話録音機



迷惑防止機能付電話機

警視庁特殊詐欺対策本部