



春の便りがあちらこちらから届きます。やはりこの季節は ほっこりいたしますね。  
 皆様にもうれしいお知らせです。千葉県認知症サポーター活動事例集というのがあるのですが  
 この度、ほくほくセンターのオレンジフレンズの皆様の活動が全面的に掲載されました。  
 皆様は柏市を代表するオレンジフレンズなのです。  
 柏市の誇りです。いいえ千葉県・・・全国・・・  
 全て皆様のおかげです。ありがとうございます。  
 このまま前進あるのみ、皆様からいろいろとご意見を伺いながらともに頑張っていきましょう。  
 よろしく願いいたします。 センター長 山本

## 『東花野井 オレンジ散歩』はじまります！

柏の葉公園、ビレジにて開催しているオレンジ散歩を東花野井団地  
 (花野井)にて開始することになりました！



日時：毎月第4水曜日

初回：4/27(水)

10:00～11:00

※雨天中止

集合場所：東花野井第一公園



☆オレンジ散歩とは  
 認知症の方やご家族がオレンジフレンズや地域  
 住民の方とお散歩を通じて交流することで、心身  
 のリフレッシュを図り、住み慣れた地域で安心し  
 て暮らせる街づくりを目的に開催しています。

内容：準備体操の後、花野井周辺を  
 のんびりとお散歩を楽しみます

## 出張オレンジ散歩

・出張オレンジ散歩とは？

→オレンジ散歩の会場まで行けない方や、集団での散歩に抵抗がある方などに近隣の  
 オレンジフレンズさんが出張し、少人数でその方のいつも散歩に同行します。  
 (ほくほくセンター職員も同行します)

ケアマネジャーさん等に希望者を募り、その方の近隣に  
 お住まいのオレンジフレンズさんにご協力をいただければと  
 思いますので、その際にご協力お願いいたします。



# 活動報告

コロナ感染拡大に伴い1月～3月は活動中止としました。  
4月より状況を見ながら再開予定です。

## 『ビレジオレンジ散歩』

月1回のビレジ散歩は雨でも集まることを基本としています。さすがに大雨の中歩くことができない時は、室内で体操を行った後座談会にて交流を深めています。毎月開催していますのでお気軽ご参加ください。



※毎月第2水曜日 10:30～11:30  
柏ビレジ商店街『はなみずき』前集合

皆様のご参加  
お待ちしております  
おります

## 『オレンジ散歩』

柏の葉公園でのお散歩は毎回新たな発見があり、参加者で喜びを共有しています。今まで北部第2包括支援センターと合同開催でしたが、今年度より北部第2包括の主催事業となります。今後もエリアを問わず参加可能ですので皆様のご参加お待ちしております。



※第2・4土曜日 9:30～10:30  
(1月・2月・7月・8月はお休み)  
柏の葉公園公園管理センター集合

## 『カフェ花福』（認知症カフェ）

月1回花野井にある大洞院の協力のもとオレンジフレンズさんが主催しています。フレンズさん同士で協力しながら運営し、参加者の方が「来てよかった」と思える居場所づくりに尽力しています。



原則第2火曜日 13:30～15:00  
大洞院 会議室にて開催

## 『研修報告』

昨年12月にオレンジフレンズフォローアップ研修として『傾聴』について講師を招き、12名の方にご参加いただきました。クイズや4コマ漫画を取り入れた講座では、傾聴の効果、認知症の方とのコミュニケーションについて等学びました。

・研修内容の一部ご紹介します

### ☆傾聴の基本

- ①笑顔と挨拶
- ②自分の身に置き換えて相手の気持ちを推し量る
- ③そのままの話し手を大切に感じて受容する
- ④余裕のある態度で接する

☆今後もお便り等送付させていただきますが、諸事情によりオレンジフレンズの登録を辞退される方、ほくほくオレンジ便り送付不要な方はお手数ですがご一報いただければ幸いです。

柏北部地域包括支援センター Tel 7140-8818  
担当：認知症地域支援推進員 山本・山口



ほくほくセンター  
ホームページ