



スマイルオレンジチーム宮の森 『オレンジの森』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。
中央区第2地域包括センターで保健師として認知症の相談に携わってきました。オレンジの森（明和会館）で地域の皆さまとお会いできることを楽しみにしています。趣味は筋トレとランニングです。どうぞよろしくお願いいたします。

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！！＊札幌市健康状態チェックリストを参考にしています。

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

コーヒーマップ



毎月第4木曜日は、挽き立てのコーヒーをお届けします。

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。

5

いろんなイベント

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。



詳細内容は裏面をご覧ください。



オレンジの森 6月・7月の予定表

【会場】

宮の森明和会館

【住所】

中央区宮の森2条11丁目1-3

【開催日時】

毎週木曜日13:30~16:30



6月

6月5日、12日、19日、26日の
4回開催します。

【いつでも開催！】

◎手芸・折り紙・マンダラ塗り絵



▲ みんなの作品。指先使って、脳活性！！

◎ 5日：ロバ隊長のマスコット作成

*ロバ隊長とは、認知症サポーターを
広めるマスコットキャラクターのことです

◎12日：ももの治療院OPEN

◎19日：ももの治療院OPEN

◎26日：貝田珈琲店OPEN



7月

7月3日、17日、24日の3回開催

*10日・31日はお休み



▲ 作成の様子

◎ 3日：写経体験

～心を落ち着かせリラックス～

◎17日：ももの治療院OPEN

～体験指圧受付中～

◎24日：ももの治療院OPEN

～体験指圧受付中～

～ オレンジ コラム ～



先日娘と一緒に登別温泉に行ってきました。鬼サウナで鬼ととのう。鬼にちなんで、鬼美味しいね。鬼楽しいねと言い合って笑って、心の鬼退治してきました。スマイルオレンジでは来てくれた方が楽しい時間を過ごせるような集いの場づくりを目指しています。興味のある方お気軽にお寄りください！一緒におしゃべりしませんか？（加藤）



【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 / あん摩マッサージ指圧 ももの治療院 /