

オレンジの山



～スマイルオレンジチーム円山に参加しませんか？～



円山地区にお住いのみなさま、こんにちは。オレンジコーディネーターの加藤です。「オレンジの山」では、いくつになっても、もの忘れがあっても趣味や好きなことを続けられる、困ったときに声をかけてもらえるような地域の拠り所を目指しています。お気軽にお寄りください。

1

山のそうだんしつ

「自分が我慢すればいい・・・」
「認知症の親の介護が辛い・・・」
「誰かに話したいけど・・・」

一人で不安に思わず、専門職のひとに話をきいてもらいませんか？

※地域のケアマネさんや
保健師さんが相談対応します。



2

写経・写仏体験

文字を書く行為をとおして心身のリラックスや集中力の向上といった効果が期待できる写経。また墨の香りも心を落ち着かせてくれます。



3

パステル画・曼荼羅 ぬりえ・折り紙・マス コットづくり・・・

パステル画でほっこりしませんか？
初めてでも大丈夫。指先をつかって色を塗りこんでいく手法で色合いに癒されます。
大きさははがき大です。



4

定例開催！！

<Presented by
オレンジサポーター>

- ★指圧体験会
- ☆フェルデnkライスワークス
- ★貝田珈琲店
- ☆編み物マスター
- ★傾聴ボランティア

サポーターさん募集中！

オレンジの山 10月・11月・12月の予定表

【会場】

円山会館（2階 すぎ）

【住所】

中央区北1条西23丁目1-18

【開催日時】

月曜午後（不定期で月2回程度）

13:30～16:30

○●○ 開催予定 ○●○

【10月】 6日・20日

【11月】 10日

【12月】 8日・22日

★ももの治療院～指圧体験会～

10/6・10/20・11/10・12/8

☆フェルデンクライスワークス体験会

全日程、体験可能！興味のある方は是非！

★貝田珈琲店

☆編み物マスター

初心者大歓迎！しっかりサポートします。

★傾聴ボランティア

みなさまのココロに寄り添います。。。

オレンジコラム

～ 笑いは健康のもと ～

みなさまこんにちは。オレンジの山では、笑い声でわきあいあいとした雰囲気があります。笑いがもたらす効果はたくさんありますが、笑うことで脳の血流量が増加したり免疫力アップの効果があります。私も先日同窓会で大笑いして、そのあと一週間ぐらい思い出して笑いして気持ちも若返りました。笑いの効果は絶大ですね（笑）みなさんもオレンジの山に笑いにきませんか？（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】円山連合町内会 / 円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

フェルデンクライスワークス札幌