

オレンジの丘



～スマイルオレンジチームに参加しませんか？～



南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。「オレンジの丘」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ね。

1

丘のそうだんしつ

「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

丘の上の オレンジ珈琲店

元喫茶店経営者が
朝早くから準備し
てみなさまのご来
店をお待ちしてお
ります。
美味しい珈琲とと
もに素敵な一日
を・・・



※開催日が決まっています。裏面で日程を確認してお越しください。

オレンジの丘 10月・11月・12月の予定表

【会場】

こもれびの家（さっぽろ慈啓会）

【住所】

中央区旭ヶ丘5丁目6-51

【開催日時】

毎週水曜日9：00～13：00

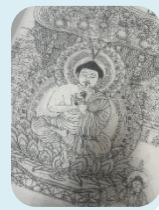
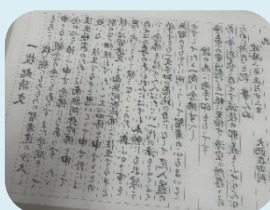


○●○ 開催予定 ○●○

【10月】 1日・8日・15日

【11月】 12日・19日・26日

【12月】 3日・10日・17日



オレンジコラム

～ 笑いは健康のもと ～

みなさまこんにちは。7月から開始したオレンジの丘では、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丘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