

令和 8 年度

6月のおれんじサロン ひと・まち

～若年性認知症本人交流会～

令和8年6月10日（水）

「楽しいこと探し」のススメ

おれんじサロンひと・まちでは、みんなで近況報告を共有します。
前回から今日までの間にあった「みんなに聞いてほしいこと、伝えたいこと」を語り合うのです。
皆さんの楽しいお話にいつも元気をもらえる素敵な時間です。

例えば、

みなさんは、認知症にやさしい図書館 に訪れたことはありますか？
とても居心地のいい空間でゆったり本を楽しむことができます。
認知症にやさしい場所は、誰にとってもやさしい場所なんだと実感できると、
良く通う方、行ったことのある方からお話を伺い、行ってみたいくなりました。



実は、みなさんこの近況報告のために、
日々の暮らしの中で「楽しいこと探し」をしていることを知りました。
「楽しいこと探し」をしている時の表情はとても素敵で本当に楽しそう
なのだとご家族が話されていました。
普段の暮らしを心豊かに過ごせるヒントをいただけた気がしました。

令和8年6月24日（水）

季節を感じて今を味わい、
話すことで心に栄養を！

京都では、6月30日に「水無月（みなづき）」を食べて厄除けする風習があります。
「水無月」があちこちの店頭に並ぶと6月を感じたりすることがありませんか？
ほかにも、畑仕事をしている人なら、トマトやキュウリが実ることで夏を感じたり。
時間の把握が曖昧になる中、季節を感じて時を確認できるのだと伺いました。

そして、話題は「日々飲んでいる薬が認知症にどれくらい効いているのか」へ・・・。
「薬の効果もあると思うけど・・・、
明るい気持ちになれたのはここで皆さんと話すようになってからだと思う。」
との発言に、共感の声があがりました。
人との会話やふれあいは、心にも体にも良い“最高の薬”のひとつ。
みんなでたくさん話したり、笑ったり、
・・・それがお薬以上に、元気の源になることもあるんです。



次月は、令和8年7月8日(水)・22日（水） いずれも午後2時～開催
参加希望の方は下記までご連絡ください

【お問い合わせ】 京都市長寿すこやかセンター 電話(075)354-8741



【Facebook ページの二次元コード】