

合川・本城・  
米内沢・浦田  
地域

え

え

な

通

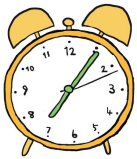
信

令和7年  
4月



【お問い合わせ先】  
北秋田市中心部地域包括支援センター  
電話：0186-67-6807

日差しが暖かくなり、春彼岸も過ぎて冬の終わりを感ずますね。  
朝晩の寒暖差で体調を崩さないようにしましょう。



時間の感覚、昔に比べて早くなったと感じませんか？



4月は昭和天皇の誕生月ですが、平成の年号が終わったのも4月でしたね。  
令和も7年か…と思うと、あっという間に感じませんか？  
心理学でも「年齢を重ねるほど、時間の流れが早く感じられる」現象が認められています。  
たしかに、幼い頃は1日が長かった、と思いますね。

当センターでは認知症の方とのかかわりが多いですが、認知症の症状のひとつとして、「時間や季節の感覚が保てなくなる」というものがあります。  
認知症のある人が、午前の早い時間に「お昼ご飯はまだ？」と言うと、「認知症だからこんなことを言っている」と思われがちですが、そもそも誰でも高齢になると、時間が早く感じるのは自然なことなんです。 (もちろん症状も重なっているかもしれませんが)

認知症があっても無くても、人として変わらない部分や、認知症だからと特別扱いする必要が無い部分も色々あると、日々思います。  
一人の人として、尊重する気持ちが大切です。



## 【4月・5月の事業予定】

10：00～11：30 参加無料、予約は不要です。お待ちしております！

裏面に、活動の様子を  
写真で紹介しています♪

場所	ことぶき荘	合川公民館	森吉公民館
心と体の健康教室	4/8(火)	4/28(月)	4/10(木)
『プリバ』	5/13(火)	5/26(月)	5/8(木)
認知症カフェ	4/22(火)		4/17(木)
『まちかどカフェ』	5/27(火)		5/15(木)

『プリバ』には、**タオル・飲み物**を持参してください。  
タオルは、体操で使用することがあります。

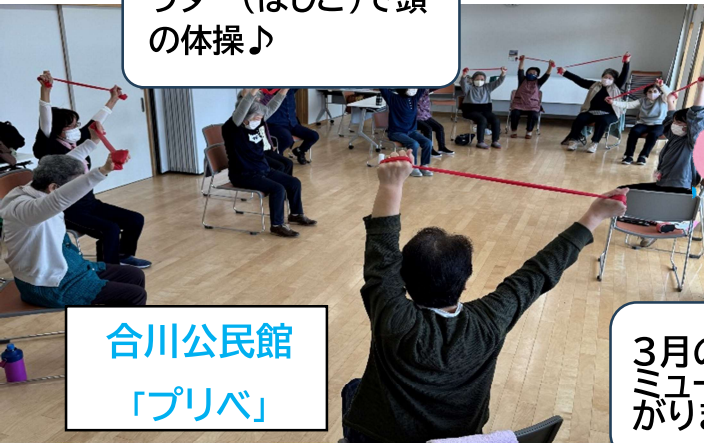
森吉公民館の「まちかどフェ」が  
4月から、通常「第3木曜」に変更となります。

# 3月の活動の様子



ことぶき荘  
「プリバ」

ラダー(はしご)で頭の体操♪



合川公民館  
「プリバ」



森吉公民館  
「プリバ」

3月は初参加の方も来ていただきました♪



はじめての参加の方もお待ちしております  
お喜びです😊  
こころと体の健康づくり、  
楽しく始めてみませんか🌸



3月のカフェは両会場とも  
ミュージックケアで盛り上  
がりました♪



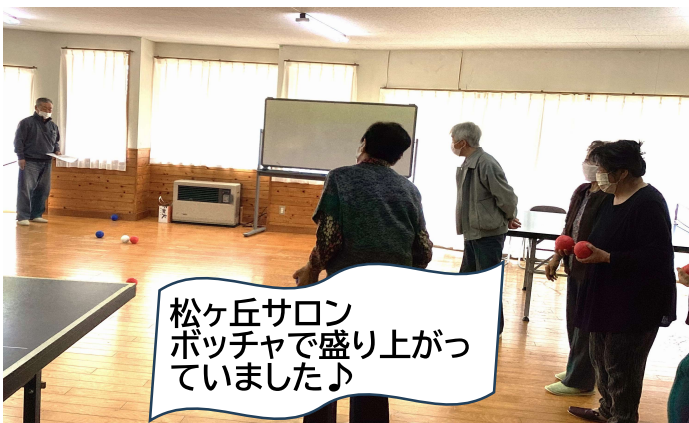
森吉公民館  
「まちかどカフェ」



ことぶき荘  
「まちかどカフェ」

## 地域の集まりを訪問しています😊

当センターでは、皆さまが住み慣れた地域で「元気に安心して暮らせる」ことを目指しています。  
地域のつながりも、元気のもと！しゃべって笑って健康長寿！



松ヶ丘サロン  
ポッチャで盛り上がって  
いました♪



新町サロン  
おしゃべりに花が咲い  
ていました☆