

認知症カフェを開催しました

第94回 令和5年9月21日(木)

NO. 93

今月のカフェぽ〜れぽ〜れは 21 名の方にご参加いただきました。例年にないほど暑い日々が続いていますが、みなさんお変わりなくお過ごしでしょうか？

本日はコパンスポーツクラブ大垣さんのご協力により、「座ってできる健康体操」を開催しました。肩回りから腕、お腹、足腰へ順番に負荷をかけてトレーニング。みなさん、程よい疲れに気分もスッキリしたようです。



市医師会より、認知症サポート医の大垣病院 佐久間先生にお越しいただきました。呼吸器科の専門であられる先生から睡眠時無呼吸症候群の例をはじめに、「高齢者の睡眠」についてお話をいただきました。年齢とともに眠りが浅くなり夜中に何度も目が覚めたり、心身に様々な不調が現れることがあります。睡眠のメカニズムを知り、変化にも柔軟に対応するためのアドバイスを受けました。

心地良い睡眠で日々健康に過ごしたいですね。

令和5年度は月ごとに

開催会場が異なります。

ご来場の際は間違えの

ないようご確認ください。

4月	総合福祉会館 4階会議室	10月	市役所 8階キッチン楠木
5月	総合福祉会館 4階会議室	11月	奥の細道むすびの地記念館 2階 多目的室1
6月	奥の細道むすびの地記念館 2階 多目的室1	12月	奥の細道むすびの地記念館 2階 多目的室1
7月	奥の細道むすびの地記念館 2階 多目的室1	1月	総合福祉会館 4階会議室
8月	奥の細道むすびの地記念館 2階 多目的室1	2月	奥の細道むすびの地記念館 2階 多目的室1
9月	奥の細道むすびの地記念館 2階 多目的室1	3月	奥の細道むすびの地記念館 2階 多目的室1

次回開催予定

と き/令和5年10月21日(土)
13:30~15:30
※時間内は出入り自由です
ところ/市役所 8階 キッチン楠木
参加費/おひとり200円

次回の予定

三線（沖縄三味線）演奏会

心に優しく響き渡るような柔らかい音色を
奏でる三線。聞いていると温かい気持ちになる
演奏をお楽しみください。

運営/公益社団法人 認知症の人と家族の会 岐阜県支部
お問い合わせ/大垣市役所 高齢福祉課 包括支援グループ ☎ 47-7416

