

認知症カフェを開催しました

第101回 令和6年4月21日(日)

NO. 100

令和6年度がスタートしました！

これからもカフェぽ～れば～れは「ほっ」とできるひと時を過ごしていただける場を開催します。多くのみなさんのご参加をお待ちしています。

本日はあいにくの雨振りでしたが、認知症のご本人、ご家族、地域にお住まいの方々など25名のみなさんにご来場いただきました。



ココロもカラダもぽかぽかに

市内で活躍中のシルバーリハビリ体操指導士さんをお招きして「健康体操&笑いヨガ」を行いました。

肩回りをゆっくり解していくと体がほんのり温まってきました。その後、呼吸を整えながら、腰をゆっくり捻ってお腹周りをケアします。足の筋力維持のトレーニングも怠りません。

カラダを整えた後は、大きな笑い声を響かせてリフレッシュ！会場のみなさん一緒に楽しい時間を共有できました。

認知症を知る — 認知症サポート医相談会 —

本日は認知症サポート医 大井内科クリニック 渡辺幸夫先生にお越しいただき、認知症の基礎知識についてお話しいただきました。認知症の原因や分類、治療、予防などについて、スライドを使用した講話でしっかり学ぶことができました。

先生に「こんなことが聞きたい」などご要望がございましたら、ぽ～れば～れスタッフまでお知らせください。



次回開催予定

と き/令和6年5月21日(火)

13:30~15:30

※時間内は出入り自由です

ところ/総合福祉会館 4階 研修室

参加費/おひとり200円

次回の催し

防災のはなし

もし身近なところで災害が起こったら…
身を守るためにできることを学びましょう。

講師：市危機管理室（出前講座）

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

— 法務省 人権啓発キャッチコピー — 「誰か」のこと じゃない。

