

# 認知症カフェを開催しました

第123回 令和8年2月21日(土)

NO. 122

本日はとても良いお天気で、2月とは思えない暖かい日となりました。道をゆっくり歩いていると、紅や白の梅花が綺麗に咲き、桜の木には膨らみはじめた蕾を見ることができました。春の季節がすぐ近くまでやってきているようです。

カフェぼ～れぼ～れには、ご本人、ご家族、地域にお住まいの方々など36名にご参加いただきました。笑顔でご来場いただけること、スタッフ一同たいへん嬉しく思っております。

## ❀❀❀ オリジナル手帳作り ❀❀❀

無地のノートにカラフルなシールやテープ、切り抜き写などを思い思いに飾り付けました。細かいデザインを熱心に仕上げる方、表紙だけでなくページごとに装飾される方など、どの作品も素敵な出来栄で、個性溢れる一品となりました。作業しながら、また、出来上がった作品をお互いに披露しながら会話が弾み、どのテーブルも楽しい時間となりました。

## 🌿🌿🌿 認知症サポート医ミニ講話 🌿🌿🌿

市医師会より認知症サポート医 大垣病院 伊野先生にお越しいただき、寒さや日照時間の短さなどにより、活動量が低下しがちな冬の季節特有の心身症状についてお話をしていただきました。日々の生活において食事、運動、睡眠のリズムを整えること、そして朝日を浴びることの大切さを改めて学びました。



\*\*\*次回開催予定\*\*\*

と き/令和8年3月21日(土)

13:30~15:30

※時間内は出入り自由です

ところ/奥の細道むすびの地記念館 多目的室1

参加費/おひとり200円

\*\*\*お知らせ\*\*\*

健康体操

適度な運動習慣を身につけ、  
毎日元気に過ごしましょう!



【開催時間】13:45 ~ 14:30 (予定)

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