

# 認知症カフェを開催しました

第124回 令和8年3月21日(土)

NO. 123

日差しが暖かくぽかぽかとした過ごしやすい日となりました。窓から見える桜の木は数輪開花したようです。まもなく川添いの木々がピンク色に染まるのが楽しみです。

今月のカフェぼ～れぼ～れは、ご本人、ご家族、地域にお住まいの方々など35名がご参加くださいました。

## 健康体操とストレッチ

リンク訪問看護ステーション 理学療法士 小林先生をお招きして“健康体操とストレッチ”をおこないました。日常生活を快適に、そして安全に過ごせるよう足腰の筋力や可動域を整えるために有効な体操を学びました。また、どうしても背中が丸くなりがちな姿勢を正し、肩こりなどを改善するストレッチで、体が軽くなったように感じ、気持ちもスッキリしました。「肩こりがとれたわ」と笑顔で話す参加者もみえました。個々に継続することも大切ですが、みんな一緒に楽しくできる時間もいいものですね。

## 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 竹中胃腸科 竹中先生にお越しいただきました。私たち自身を感染症から守り、また社会全体の流行を抑えるために必要な予防接種についてお話をいただきました。効果の他、接種に関わる費用助成なども詳しく知ることができました。

その後、先生にはテーブルごとに個別相談も受けていただくことができ、貴重な時間となりました。



\*\*\*次回開催予定\*\*\*

と き/令和8年4月21日(火)

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\*\*\*

## 講座「避難と避難所」

大災害が起きたとき、わたしたちは  
どうすればいいのでしょうか

“いのちを守る”ため必要な知識を学びましょう

【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