

# 認知症カフェを開催しました

第 127 回 令和 8 年 6 月 21 日 (日)

NO. 126

梅雨入りして不安定な天候が続いていますね。今朝は強い雨が降っていて心配していましたが、開催時間には止んでひと安心。今月のカフェぽ〜れぽ〜れは日曜日の開催でしたが、ご本人、ご家族、地域にお住いの方々など 49 名にご参加いただきました。

## 🍎🍎🍎 健康体操 🍎🍎🍎

本日は、地域の介護予防教室等で活動されている丹羽美保子先生にお越しいただき、健康体操を開催しました。

リズムカルな音楽に合わせて、椅子に座ってもできる健康体操と手先、指先を使った脳トレをおこないました。足腰の筋力や手先の機能を維持することは、日常生活を豊かに過ごすために大切ですね。ひとりで継続することはなかなか難しいことも、こうして皆でやってみると楽しく取り組むことができました。講師と参加者の掛け合いも大きな笑いを誘い、会場全体が楽しい雰囲気に包まれました。

## 🍏🍏🍏 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 大垣在宅クリニック 雪田洋介先生をお招きし、『在宅医療』についてお話をいただきました。いつまでも住み慣れた自宅で暮らしたいというのが多くの方の願いですね。でも「病気になったら…」「家族としてどのように支えたらよいかな…」など様々な不安をお持ちの方もみえるかもしれません。先生から、在宅医療について事例を含めたお話を学び、改めて家族で“想い”を共有することが大切だと考えることができました。



\*\*\*次回開催予定\*\*\*

と き／令和 8 年 7 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「口腔ケアで誤嚥性肺炎を防ごう」

口腔ケアは健康を守るために非常に重要です。  
みなさん一緒に、口腔ケアのポイントを  
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