認知症カフェを開催しました

第131回　令和８年10月21日（水）

NO. 130

10 月に入り過ごしやすい季節となりましたが、今日は気温が高く蒸し暑い日となりましたね。気温の変化に体調を崩されることのないようお過ごしください。

今月のカフェぽ～れぽ～れは、ご本人、ご家族、地域にお住いの方、福祉専門職など 42 名にご参加いただきました。雨予報で心配していましたが、開催時刻には晴れ間も見え、安心してお出迎えすることができました。



楽しく♪脳トレ・運動レクリエーション

市出前講座から講師：高橋美和子氏をお招きして、脳トレ・運動レクリエーションを開催しました。

講師のテンポ良い合図にあわせ、指先から肩までをゆっくりほぐし、足の筋力アップを図る体操をおこないました。また、身近な歌やリズム、言葉クイズなどの脳トレーニングには、みなさん集中して取り組んでおられました。その中でのちょっとしたハプニングに会場内は大きな笑いがおこり、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　大井内科クリニック　渡辺幸夫先生にお越しいただきました。認知症に関する知識、最近の動向などをわかりやすくご講話いただきました。

診断や治療、予防、認知症と診断された後の権利など、参加者のみなさんにとって関心が高い内容で、メモをとるなど熱心に聴いておられました。予防に関する先生のおすすめは「散歩・ラジオ体操・会話」で、何よりもストレスにならないよう楽しく取り組むことが大切とのことです。生活の中に取り入れてみましょう。



＊＊＊次回開催予定＊＊＊

と　き／令和８年 11 月 21 日（土）
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

＊＊＊お知らせ＊＊＊

✿✿✿ 押し花カレンダー作り ✿✿✿

色とりどりの押し花を散りばめた
2027 年（未年）オリジナルカレンダーを
作りましょう！

【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

― 法務省　人権啓発キャッチコピー ―　「誰か」のこと　じゃない。