

移動喫茶 ひまわり

【移動喫茶 ひまわり】は、いくつになっても、住み慣れた地域で安心して楽しく暮らし続けることが出来るように、みんなでお話したり聞いたりする場所です。

今年度のテーマは【「歳をとる」ってどんなこと?】です。歳をとっても元気に過ごせるように1年間一緒に学びましょう!!

【開催日】	令和5年	6月	8日(木)
		7月	13日(木)
		8月	10日(木) 9:30~
		9月	14日(木)
		10月	12日(木)
		11月	9日(木)
		12月	14日(木) 9:30~
	令和6年	1月	11日(木)
		2月	8日(木)
		3月	14日(木)

今年度から「毎月」
開催します!!

参加費無料

【時間】 10:00~12:00

【場所】 千厩勤労福祉センター

『ものづくりワークショップ』

手を使うことは脳への刺激になり、
認知機能の低下を防ぎます。
一緒にステキな作品を作りませんか?



お問い合わせ

千厩寿慶会在宅介護支援センター

TEL 53-2430

担当 ソーシャルワーカー 京極



【内容】

- 6月 「老化」によるもの忘れと
「認知症」で見られるもの忘れの違いについて
違いの見分け方、改善するために出来ることをご紹介します。
- 7月 歳をとることでの身体の変化について
「加齢性難聴の聞こえ方」「老人性白内障による見えにくさ」「関節の動きにくさ」を体験してみましょう!
- 8月 ものづくりワークショップI (ガラススタイルコースター作り)
大人も子どもも集まれ!! 認知症クイズ大会&高齢者疑似体験
認知症クイズと高齢者疑似体験を通して、お年寄りの気持ちになってみましょう
- 9月 認知症地域支援推進員のお仕事とは?
認知症地域支援推進員さんはどんな仕事をしているの?直接聞いてみましょう。
- 10月 認知症はどう進行していくの?
「認知症が進むとどうなるの?」認知症の進行の仕方を知っておくことは、適切な対応や治療などに役立ちます。
- 11月 いつまでも若々しくあるための食事の摂り方&介護食試食会
「たんぱく質」を摂取して、体力、免疫カアップをめざしましょう!
- 12月 ものづくりワークショップII (クリスマスリース or お正月飾り作り)
反射神経チェック&脳年齢テスト
あなたの反射神経は?脳年齢は?一緒にテストしてみませんか?
- 1月 介護予防体操&レクリエーション♪
介護予防には体操は効果的!?体操のやり方教えます!
- 2月 加齢とともに変化する口腔内環境とお口のトラブルについて
年齢を重ねると、歯の不具合や口腔内トラブルが多くなります。どんなケアをすれば良いか知りましょう。
- 3月 1年間のおさらいクイズ!!
認知症について復習しましょう。正解者には豪華景品があるかも??

