



令和6年 7月

毎日のように厳しいむし暑さが続いておりますが、皆さまの体調が心配される今日この頃。どこにいてもこまめな水分補給は心がけて下さいね。7月は体操指導もあります。ぜひ来てください。

認知症カフェ

6/4は認知症についてのお話を家族の会の方の体験談や、まごころサポートの講師(市原さん)に認知症ケアの基本と本音のお話をしていただき、認知症と聞いて皆さんはどう思うか?を考えたり、自分の価値観でなく、相手の価値観で接する事のお話をしていただき参加者の皆さんも真剣に耳を傾けていました。



貝がらフレーム作りました(´<`) 良い作品に仕上がりました。



公民館で陶芸体験しました～ 皆さん立ちっぱなしも疲れ知らず(^^)何を作ったでしょう...出来上がるのが待ち遠しいですね。



ポールウォーキング

理学療法士の吉村さんに転倒・予防についてのお話をしていただきました。近年、転倒する方が増加しているので正しいウォーキング方法を教えていただき運動の習慣をつける事と水分補給・塩分チャージを忘れずに！を意識していきたいですね。

願いが叶いますよう



★8/29バザー予定

家で不要になった物・構わない物...等の寄付をお願いします。
【お祭り用の子供のおもちゃなど大歓迎！！】