

開催日時 毎月最終土曜日
14:00-16:00

場 所 第2ひまわりリハスタジオ

参加費 100円

13:30 受付開始
14:00 ミニ講座(40分くらい)
14:50 ちょこっとリハビリ体操
15:10 茶話会(おしゃべり・意見交換など)
16:00 散会

会の流れ

コンセプト・特徴

- 認知症を「明日の自分の話」として理解し納得できるように
- 認知症への恐れと不安、偏見を軽減し、悩みを共有すること
- 「楽しく学び」「ちょこっとリハビリ体操」「茶話会」の三本立て



<2019年度「ミニ講座」スケジュール>

4月	自宅でできる脳トレ体操
5月	成年後見制度入門編
6月	高齢者と病気・熱中症対策
7月	認知症の種類と対応
8月	歌声喫茶 ～夏から秋へ～
9月	介護者の体調管理腰痛予防
10月	エンディング・ノートについて
11月	認知症と食べること①食べ方
12月	認知症と食べること②食べ物
1月	ニューイヤーフルートコンサート
2月	「皆さんの意見をお聞きます」
3月	血圧と運動について

※ミニ講座の講師は法人施設の職員(作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、管理栄養士他)と地域包括支援センター職員。質問に答え相談にのります。
※会の準備等運営は「支える会スタッフ」と地域のボランティアが担います。



リハビリスタジオで腰痛予防体操。理学療法士の適切な助言で楽しく体を動かします。(9月)



歌って体操をした後に食べるケーキは格別でした。皆さんの顔がほころびます。(8月)



飲み込みやすい調理法、食欲のわく食材や盛り付けの工夫など栄養士の話に身を乗り出して。(12月)