

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

コロナ禍の中で

県内市内感染状況に鑑みカフェ開催を休止して1年が過ぎた。
10月に1回開催したのみ。
その間ニュースを発行して情報を共有し、往復はがきでアンケートを取り近況を集めニュースで伝え交流した。いろいろな悩みが寄せられた。

コンセプト・特徴

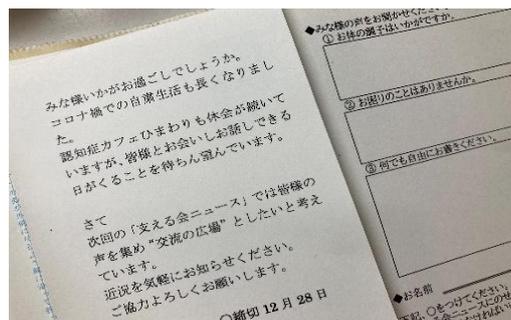
- 認知症を「明日の自分の話」として理解し納得できるように
- 認知症への恐れと不安、偏見を軽減し、悩みを共有すること
- 「楽しく学び」「ちょこっとリハビリ体操」「茶話会」の三本立て

<2020年度活動>

4月	カフェ休止
5月	//
6月	//
7月	// 事務局会議
8月	// ニュース発行
9月	//
10月	カフェ開催(第20回)
11月	カフェ休止
12月	// 事務局会議 はがきアンケート実施
1月	カフェ休止 事務局会議 ニュース発行
2月	カフェ休止
3月	//



久しぶりの開催。“三密”に気をつけてソーシャルディスタンス。看護師による講義と作業療法士による正しい手の洗い方の実技



はがきアンケート実施

※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。

自宅でできる運動を!

②壁を使ったストレッチ



壁に手をつけて足を引く 30秒ふくらはぎを伸ばす
できる方は膝をつき、太ももの前も伸ばす

法人の理学療法士作成の「お家でできる体操メニュー」を地域包括職員と連携して参加者のご自宅にお届け