

みんなで知ろう 認知症

第 29 回 ほっとカフェに参加してみませんか？



◎ほっとカフェとは

どなたでも気軽にお茶を飲みながら語り、交流して楽しむ場所です。講演・演奏会・体操などのイベントも行っています。認知症・介護の悩みを抱えるご家族や支援されている地域の方々、そして当事者のご本人がほっと一息つける場所を目指しています。

今回ご紹介するのは

「大隅弥五郎伝説の里」のほっとカフェ

はじめに 20 分間ほど、栄養の話や口腔体操など毎月異なる内容を全員で行います。そのあとに当事者とご家族に分かれて話が盛り上がっています。会を手伝ってくださるボランティアの方もいて、和やかな雰囲気です。どなたでも参加できるので、一度のぞいてみませんか？



◎市内 5 か所で開催

皆来館・そお生きいき健康センター・財部保健福祉センター・大隅弥五郎伝説の里・末吉町北部地区公民館でそれぞれ特色を持ったほっとカフェを開催しています。



日時 毎月第 1 水曜日 ※今月は 1 月 8 日に開催
午前 10 時～午前 11 時 30 分

相談窓口・活動内容のお問い合わせ

【福祉介護課 地域・高齢者支援係】

☎ 0986-76-8807

【曾於市地域包括支援センター】

☎ 0986-76-8824

“最近、物忘れが気になる”など心配や不安があったらお気軽にご相談ください。

私たちの 体操教室

財部町

大川原体操教室



メンバーは 26 人。毎週土曜日に集まって少しずつ筋力をつける事を意識しながら、自分のペースで取り組んでいます。みんなでおしゃべりをしたり、元気度アップポイントを貯めて、1 年に 1 回、食事会を行うことが楽しみです。これからも長く続けて、体操をきっかけに仲間作りの輪を広げていけたらと思います。



妹尾 サチ子さん

昔から歌や踊り、みんなを楽しませることが大好き！一番上のお姉さんで、みんなの目標です。これからも体操教室を引っ張っていきましょうね。

お問い合わせ

福祉介護課 地域・高齢者支援係 ☎ 0986-76-8807