

「認知症カフェ in サロンほっと」開催します！

と き：5月14日 木曜日 13:30~15:00

と ころ：ふれあいサロンほっと (旧品田商店)

内 容

- 🌸 みんなでおしゃべり (体験談・情報交換など)
- 🌸 ミニ講話「認知症予防について」 (10分程度)
- 🌸 みんなで脳トレ (ミニゲーム)

※状況を見ながら変更の可能性有。

参 加：誰でもOK、出入り自由！



『サロンほっと』で一緒にお茶のみ・おしゃべりしませんか？

「介護の毎日に少し疲れた…」 「介護のために仕事は辞めた方がいいのかな…」

など、なかなか人には相談できないことでも、私たちに話してみませんか。

認知症のある方もない方も、ケアラーの方も、元ケアラーの方も、これからケアラーになりそうな方も、誰でも参加OKです。

包括職員やサポートの会メンバーがお手伝いしますので

「迷惑をかけてしまうかも…」なんて心配いりません！

お一人でも！ ご夫婦・親子でも！ ぜひ連れ立ってお立ち寄りください。



MCIってなに？

認知症の一步手前の状態です！



皆さんは、MCIって聞いたことありますか？

MCI (軽度認知障害) は、健常な状態と認知症の中間に位置する状態で、認知機能は年齢相応以上に低下していても、日常生活には大きな支障なく自立して過ごすことができます。

「物忘れが増えてきたな…」と思ったら要注意！ MCIは放っておくと認知症に進行していきませんが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。

【予防のポイント】

- ①適度な運動習慣を持つ
- ②社会活動や趣味、ボランティアに参加する
- ③美味しくバランスよく食べる
- ④たくさん考え・話し・笑う

楽しく・美味しく・イキイキと！ **体と脳を刺激して認知症予防を図りましょう！**

インフォメーション

知ってる方も多いと思いますが、今回は **ふれあいサロン『ほっと』** をご紹介します！
5月14日（木）には「知症カフェ」も開催しますので、ぜひお立ち寄りください m(_)_m



月～水 10:00～15:30 サロン開設中！
場所は興部町仲町（旧品田商店）です



高齢の方も小さなお子さんも、手すりと椅子があるから安心♥

ゆったり広い談話スペース、奥には小上がりもあるので、周りを気にせずお友達やママ友とのんびりお喋りできますよ♪

サポートの会会員さんが、季節ごとに可愛く飾付け🌸
今月はどんな飾りかな？



談話スペース



本格的なコーヒーマシでおいしいコーヒーをどうぞ♪
ポットとレンジもあるので、ミルクや離乳食の温めにも◎

床は柔らかいクッションフロアなので、赤ちゃんがハイハイしても安心です！



エアコン・暖房完備

子ども達が遊んでいる間、ママ達はおしゃべりを楽しんで♪



<連絡先> 興部町福祉保健総合センター『きらり』内

興部町地域包括支援センター TEL: 82-4155 (直通)