

もやもや→スッキリ

認知症についてやさしく学ぶカフェ

認知症  
カフェ

2021

# 土曜の音楽カフェ♪

Saturday music café since 2015

6

13:30

スタート

13:50 ごろ

ミニ講話

14:30

おわり

年目に入りました！ 今回から音楽ボランティア ぽかぽか の演奏もあります♪

開催日

3

月

6

日 (土)

4

月

3

日 (土)

13:30~14:30

新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し、小さく再開しました

## 充実の情報コーナー

これまでより、たくさん  
の本やパンフレット  
があります。無料貸し  
出しもできます！！

## ミニミニ講話あります

今回のテーマは「認知  
症カフェの話とお勧め  
持ち帰りグルメ情報」  
です。お楽しみに！(矢  
吹&田村のペアです)

## 相談コーナーも

看護師、社会福祉  
士、介護福祉士、ケ  
アマネなどさまざま  
な専門職に気軽に  
相談

## 大切なお知らせ

会場での検温と、消  
毒にご協力お願い  
します。温かいコー  
ヒー、紅茶を準備し  
ています。

会場は、国見コミュニティセンターですのでご注意ください！！

あたたかい格好でお越しください。

連絡問合せ 認知症介護研究・研修仙台センター 022-303-7550 (平日 9:00~17:30)

国見地域包括支援センター 022-727-8923 (平日 9:00~17:30)



●場所 国見コミュニティセンター

●来場費 予約不要・無料

●申し込み、予約は不要。誰でも参加できます。

●駐車場あります。

●参考になる書籍やパンフあります (介護者・ご本人大歓迎)



土曜の音楽カフェ♪  
認知症についてやさしく学ぶ会場の場所

企画 東北福祉大学、仙台市、国見地区連合町内会、国見地区社会福祉協議会、国見地区民生委員児童委員協議会、(NPO)仙台傾聴の会、  
国見地域包括支援センター、エバーグリーン・キタヤマ居宅介護支援事業所、(社福)東北福祉会、認知症介護研究・研修仙台センター

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

# 通いの場に参加するための留意点



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、  
「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

## ～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ❖ 毎日、**体温を計測**し、体調を確認しましょう
- ❖ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ❖ 症状がなくても**マスクを着用**しましょう
- ❖ こまめに、**水と石けん**で丁寧な手洗いを心がけましょう
- ❖ **1時間に2回以上**の換気をしましょう
- ❖ お互いの距離は、  
**互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上**空けましょう
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2m（最低1m）

## ～体操など身体を動かす時～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、  
**無理をせず、早めに休憩**を取りましょう
- ❖ 熱中症予防のため、**こまめに水分補給**や**室温を調整**しましょう



## ～食べたり、飲んだりする時～

- ❖ 座席は、**横並び**で座るなどの工夫を行いましょう
- ❖ 料理は個々に分けて、**茶菓は個別包装されたもの**を選びましょう
- ❖ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくは  
こちら

厚労省 高齢者 体操

検索



◀ QRコード読み取り