

→認知症についてやわらかく学ぶカフェ(認知症カフェ)

7年目です

7月2日(土)

地域包括の謎を知る

国見包括支援センター:宮城、有馬

8月はお休みです

9月3日(土)

体操やってみた結果・・・

エバーグリーンキタヤマ:田村 理学療法士

10月1日(土)
認知症は予防できるのか?

認知症介護研究センター:矢吹、田村

11月5日(土)
人生会議を考える

国見包括支援センター:宮城、菅原

12月3日(土)
年に一度の落語の会

仙台ほでなす会(予定)

時間 13:00~14:15

場所 国見コミュニティセンター

来場 無料(コーヒー、紅茶、お菓子付)
申し込み不要、誰でもどうぞ・・・

問い合わせ

認知症介護研究・研修仙台センター

022-303-7550

国見地域包括支援センター

022-727-8923

毎回のミニ講話があります

毎回のミニ講話

毎回“ビオルン”さんの生演奏

こだわりのコーヒー

認知症関連図書無料貸し出し

認知症・ケアに関する相談

土曜の音楽カフェ♪
Saturday music café since 2015

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

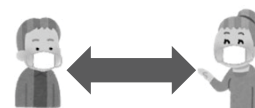
通いの場に参加するための留意点



「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