

➡認知症についてやわらかく学ぶカフェ(認知症カフェ)

7年目になりました

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)

毎回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

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

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