

国見・貝ヶ森・八幡・北山地区のあなたにお知らせ  
→ 認知症についてやわらかく学ぶカフェ(認知症カフェ)

8年目に  
なりました

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、有馬

12月3日(土)

年に一度の落語の会

仙台ほでなす会

1月はお休みです

毎回ミニ講話があります

2月4日(土)

住み慣れた自宅で最後までのお話

エバーグリーンキタヤマ:田村

3月4日(土)

認知症の新しい常識

認知症介護研究・研修仙台センター:矢吹、田村

4月1日(土)

認知症介護の体験記

国見包括支援センター:宮城&SPゲスト

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...

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

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

土曜日の音楽カフェ♪

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、  
「人と人との距離の確保」、「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



## ～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