

鶴間公園にてポールウォーキングのイベントを行います!



日程:10月26日(月)14:00-15:30

受付:13:30~

参加費:無料(必ず事前申し込みをお願い致します)

場所:鶴間公園 グランド・クラブハウス 持ち物:飲み物、動きやすい服装、マスク ※ポールをレンタルする場合は500円かかります

※貴重品を保管する場所がないのでご持参なさらない

ようにご協力をお願い致します

10月は町田市では介護予防月間として様々なイベントをご用意しています。 今回、南第 I 高齢者支援センターではコロナ禍で外出の機会が減り、地域の 皆様から足腰が弱くなっているとのお話を伺っておりますので、外で身体を 動かす機会をご用意致しました。

リニューアルした鶴間公園にて 2 本のスキーストックに似たポールを使用し、講師の村上氏にご指導を頂きながら周囲の散策をします。無理なく体を動かしながら、いつまでも元気で生活するためのヒントを見つけてみませんか。 先着順で定員 30 名までとなっておりますのでお早めにお申し込みください。

認知症友の会と回想法を取り入れた紙芝居の読み聞かせ会を開催!

小川あんしん相談室にて認知症友の会とのコラボイベントとして回想法を取り入れた紙芝居の読み聞かせ会を開催致しました。講師の大塚氏に「うらしまたろう」や「かぐやひめ」「こぶとりじいさん」等昔話の紙芝居を臨場感満載にご披露頂いたあとは参加者の皆様と認知症ご本人の思い、介護の辛さ、認知症についての意見交換を行い、認知症の理解を深めました。

*回想法…認知症当事者の方は過去の記憶が鮮明に残っていることが多く、過去の出来事を思い出すことが自分の人生を見つめなおすことにもなり、日々の生活の意欲を回復させることにも繋がります。





認知症のご家族を毎日介護して 大変な思いをしている皆様のために ストレス解消について臨床心理士である 田口 学氏にご講演を頂くイベントを ご用意致しました。

おしゃべりしながら楽しくストレス発散をしませんか。

日程: 10月19日(月)

14:00-16:00

参加人数:7 名まで(先着順) 会場:小川あんしん相談室 (小川 6-1-11)