



あったかとかの通信

2

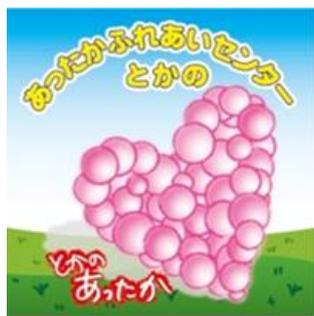
発行日：1月27日 発行人：森田・坂本・横田・津野田

認知症サポーターさんのお話し



1/22(木)南国市から県の認知症サポーター山本満寿子さんをお迎えして、「認知症について」お話をさせていただきました。認知症は歳のせいであるものではなく、原因がある「病気」だということ。認知症になったら何もできなくなるわけではないこと、周りの方の声掛けで症状が良くも悪くもなること。優しい声掛けや対応がその人が地域で安心して過ごせることにつながるなど。たくさんの「気づき」や「学び」がありました。講話のあとにはお楽しみのカフェタイム。それぞれにお話も盛り上がり、みなさんの笑顔がたくさん(*^-^*)の時間となりました。

認知症
予防ゲーム
2/6日
第1(金)
13時半より
参加費：無料



問い合わせ先
22-0448

2月のお知らせ

高北病院理学療法士さんによる
「座り方を見直すだけで百歳体操の効果アップ！」

2月9日(月) 14時～

座っているときに、骨盤や足の位置に意識を向けるだけで、筋肉が使いやすくなり、ほぐれやすくなります。また、骨盤の周りの動かし方のコツがつかめると、腰痛、膝痛の予防や百歳体操を始め、健康増進の為に取組んでいる事の効果を高められます。一緒にやってみませんか。個別相談にも対応しますので、ぜひご参加ください。参加費：無料