



こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和6年

5月

パン作り大会 Season5 開催📅

「丸パン」から始まり「ハムパン」「チョコパン・りんごパン」「くるみパン」と様々なパンを作ってきた「パン作り大会」。さらに「パン作り大会 Season5」を開催いたします！今回作るのは「コーンパン」♪やわらかいパン生地のぷにぷに感と焼き上がりの甘くおいしい香りを楽しみませんか？講師はいつもの皆元明美先生です♪皆さまの参加をお待ちしています☆

～記～

【開催日】令和6年5月29日(水) / 6月14日(金)

【時間(両日とも)】：【午前の部】9:30~12:00(資材準備・材料計量から) / 【午後の部】13:30~16:00(初回参加の方はこちら)

【要予約(抽選制)】地域包括支援センターこまえ正吉苑

【応募期間】：5月1日(水)8:30~5月11日(土)17:30 →当選の方には5月15日(水)までにご連絡します。
TEL 03-5438-2522 (担当：大井・今川・園田)



正吉福祉会ホームページ QRコード

🌸 さくらカフェ開催中 🌸

昨年9月に復活しました「さくらカフェ🌸」。認知症の方やそのご家族、地域の方が気軽に集える「通いの場」となることを目指して、今期も「毎月第2木曜日」に定期開催していきます。毎回14時から20分程度、「ミニ講座」も開いていますので、こちらもぜひお楽しみに♪

【開催日】毎月第2木曜日(5月;5月9日開催)

【時間】：13:30~15:30(ミニ講座14:00~)

【問合せ】地域包括支援センターこまえ正吉苑

TEL 03-5438-2522 (担当：大井・小島・江口・園田)

5月9日は「口腔ケアの日🦷」

5月9日は「こう(5)くう(9)」の語呂合わせから、「口腔ケアの日」と制定されています。近年、口腔環境は全身の健康と密接に関連していることが分かっています。具体的な効果としては、①口腔感染症の予防 ②口腔機能の維持 ③全身感染症の予防 ④全身状態やQOLの向上 ⑤コミュニケーション機能の回復などです。また口の開け閉めや咀嚼することが脳に刺激を与え、認知症予防にもつながると言われています。この機会にご自身の「口腔ケア」についてチェックしてみてくださいね☆

5月

こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 体操教室・パン作り大会 シーズン5 申込開始	“さくらカフェ”は毎月第2木曜日に開催しているカフェです。(予約不要)		4
		野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天中止】 (予約不要) *今月は第2月曜の開催となります。 ご注意ください。	8 無料体操教室 13:30~14:30 野川地区センター	9 さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館	10	11 健康運動指導士、原真奈美先生の健口体操です。 (予約制)
12	13 野川緑道を歩く会 10:00~11:00 野川地域センター集合	宮崎先生の体操教室です。『歩き方を見直そう』をテーマに、歩き方のポイントを教えてください。 (予約制) 谷戸橋地区センター工事のため 野川地域センター での開催です。			17 無料体操教室 13:30~ 野川地域センター→	18
19	20 日頃介護をされている方が、お茶を飲みながら、気軽に介護について困ったことなどをお話する会です。(予約不要)	21	22 家族介護者の会 13:30~ 正吉苑会議室	23	24 無料体操教室 13:30~ 上和泉地域センター	25
26	27 野川地域センター調理実習室で パン作り大会 シーズン5①を開催します。 (要予約・抽選制) (応募期間:5/1~5/11)⇒詳細裏面へ	28	29 パン作り大会 シーズ5 ① 9:30~/13:30 野川地域センター 調理実習室	30	31 「いきいき体操 NEO」の講師、秋吉久美子先生の「健康いきいき体操」です。 (予約制) ⇒詳細裏面へ<今回はZOOMでも配信します。>	

- ・無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制となっています。お1人様1か所の申し込みが可能です。**5月1日 8:30**より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- ・諸事情によりイベントの内容が変更、中止になる可能性があります。体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで