



こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和6年

2月

☆プレ介護者・介護者セミナー☆ 〈認知症の薬のことを知ろう！〉

「認知症」はいまやとても身近なものとなっていますよね？ですが、その「お薬」のことについては、「気になるけど、よくわからない…」という方が多いのではないのでしょうか？

今回は薬樹薬局野川の薬剤師、松本亜矢先生をお招きし、認知症になった時に処方される薬のことや、その副作用についてもお伺いしたいと思います。

皆さまのご参加、お待ちしております！

～記～

【日時】：2月20日（火） 14:00～15:30

【講師】：薬樹薬局野川 薬剤師 松本亜矢氏

【場所】：市役所4階 特別会議室

【予約/問合せ】：地域包括支援センター こまえ正吉苑

【予約受付】：2月1日（木）8:30より

（先着順・20名程度）

TEL 03-5438-2522

担当：大井・小島・園田



正吉福祉会ホームページ QRコード

パン作り大会 Season4 開催

ご好評をいただいております「パン作り大会シリーズ」。さらに続いてSeason4を開催することとなりました！今回は「**くるみパン**」を作ります。また【午前の部】と【午後の部】の2部制での開催となります。皆さま ぜひご応募ください♪

【開催日】 令和6年2月19日（月） / 3月25日（月）

【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】：2月1日（木）8:30～2月8日（木）17:30

TEL 03-5438-2522 （担当：大井・今川・浅野・園田）

高血圧に気をつけよう！

今回は【高血圧】についてのお話です。最高血圧が140mmHg以上、最低血圧が90mmHg以上となると高血圧と診断されます。血圧の高い高齢者が日常生活で気を付けるポイントとしては ①減塩（1日6g未満）②運動（1日30分以上週3日以上）③減量（BMI25未満）などです。また、血圧急上昇を防ぐためのポイントとしては ①温度差に気を付ける ②水分補給する ③急な動作をしない などです。皆さまお気をつけを！！

2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・ プレ介護者セミナー・ パン作り大会シーズン4 受付開始	2 健康運動指導士、原真奈美先生の健口体操です。(予約制) (今月は第2週の開催)	
4	5 野川緑道を歩く会 10:00~11:00 野川地域センター集合	6	7 健康運動指導士、宮崎先生の体操教室です。(予約制)	8 さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館	9 無料体操教室 13:30~14:30 野川地域センター	10
11	12	13	14 無料体操教室 13:30~14:30 谷戸橋地区センター	“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)	16 無料体操教室 13:30~14:30 上和泉地域センター	17
18	19 パン作り大会 シーズン4 ① 13:00~ 野川地域センター 調理実習室	20 プレ介護者セミナー 「認知症の薬のことを知ろう」 14:00~15:30 狛江市役所 4階 特別会議室	21 日頃介護をされている方が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)	22	23 ゆずりはの体操です。座ってできるヨガです。(予約制) (今月は第3週の開催) ⇒<ZOOMでも配信します。	24
野川地域センター調理実習室で<パン作り大会シーズン4①>を開催します。 (要予約・抽選制)(応募期間:2/1~2/8)⇒詳細裏面へ		27	28 家族介護者の会 13:30~15:00 正吉苑会議室	29		

- ・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か所の申し込みです。2月1日(木)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