



こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和6年

8月

野川緑道を歩く会 ＜歩行分析+体力測定会＞

毎月第1月曜日に開催している「野川緑道を歩く会」。今年も8月は『こまえ正吉苑 第一会議室』での「歩行分析会（ヤマシタさん協力）」と「体力測定会」を行います♪この機会にご自身の歩行や体力について、測定してみませんか？7月15日より申込みを開始しておりますので、希望の方はお早目にご連絡を!!（要申込）

～ 記 ～

【日 時】令和6年8月5日（木）10:00～11:00

【場 所】こまえ正吉苑 第一会議室

【対 象】65歳以上の方

【持ち物】運動靴室内用（外履用の靴底をふいたものでOK）

水分・タオル

《受付・お問合せ》

地域包括支援センター こまえ正吉苑

TEL03-5438-2522（担当：大井・園田）



正吉福祉会ホームページ QRコード

食欲がない時に試したい3つの方法

夏になると、暑くて食欲がでないという方、いらっしゃいませんか？そんな時の対処方法を3つ、ご紹介します。**①調理にひと手間加えて食欲を高める**：お皿に食べきれぬ少量を盛り付ける、手でつまめるおにぎりやサンドイッチなどで食べやすくする **②環境を少し変えてみる**：食事の場所を変える、音楽をかける、暖色系のランチョンマットを使用する **③食べられそうな物を準備する**：冷たくさっぱりとして喉越しがよいうどん・そうめん・フリッゼリなどをあらかじめ準備しておくです。ぜひお試しを♪

🌻 さくらカフェ開催中 🌻

昨年9月より再開しました『さくらカフェ』皆様に支えていただき、早いもので来月には1周年を迎えます。これからも「認知症カフェ」として、皆様の楽しい「交流の場」となることを目指してまいります！「参加してみたい」「ミニ講座でこんなことをやってほしい♪」「ボランティアしてみたい！」など、ご意見・ご質問などありましたら、下記までお気軽にご連絡ください♪

《日程》毎月第2木曜日 13:30～15:30（8月は8日）

《お問合せ》地域包括支援センター こまえ正吉苑

担当：大井・小島・園田 TEL03-5438-2522

8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 申し込み開始日	2	3
4	5 野川緑道を歩く会 ＜歩行分析+ 体力測定会＞ 10:00～ こまえ正吉苑会議室集合	6	7	8 さくらカフェ 13:30～15:30 こまえ正吉苑二番館	9 小竹先生の空手の型を取り入れた元気になる体操です。認知症予防のため頭を使いながら体も動かします。(予約制)	
11	12 山下幸先生の「ゆったりヨガ体操」です。(予約制)	13	14 無料体操教室 13:30～ 野川地域センター	15 “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～ 野川地域センター	17
18	19	20	21		23 無料体操教室 14:30～ 上和泉地域センター	24
25	26 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)	27	28 家族介護者の会 13:30～ こまえ正吉苑会議室	29 健康運動指導士 宮崎先生の体操教室です。上泉地域センター「体育館」で14:30～の開催です。⇒＜ZOOMでも配信します。＞(予約制) 上履きをお持ちください。		

- 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。8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