

9月は【アルツハイマー月間】

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。

1994年、認知症の正しい理解と新しい認知症観、そして共生社会の啓発をすることを目的として、この“**認知症の日**”が定められました。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、各地で様々な取り組みが行われています。そして、2025年のアルツハイマーデーのキャッチフレーズは「**あなたの地域で認知症とともにいきいきと暮らす**」となっています！

認知症は、誰もがなりうる身近なものです。適切な医療やケア、周囲の理解で、認知症になっても自分らしく暮らし続けることができる地域にしていきたいと思います。

< 狛江市で開催している認知症関連講座 >

*認知症サポーター養成講座：不定期開催

☆内容・日程詳細は狛江市高齢障がい課・狛江市地域包括支援センターまで

< こまえ正吉苑で開催している活動 > (表面参照)

*認知症カフェ[さくらカフェ]：毎月第2木曜開催

*チームオレンジ「野川ひとのわ」：毎週木曜開催
(第2木曜・祝日以外)



正吉福祉会ホームページ QRコード

9月にまつわる雑学クイズに挑戦

ここで9月にまつわる雑学クイズを3問！

問題①：9月は台風シーズンです  気圧が低くなると「台風頭痛」になってしまうことがあります！症状を和らげるにはどうすればよいでしょう？

1.首を冷やす 2.大声で歌う 3.耳を温める

問題②：秋になると山などでは“どんぐり”がたくさん落ちていますよね？では“どんぐり”は何の木になっている？

1.イチョウ 2.ブナ 3.ヒノキ

問題③：9月に旬を迎える梨  どんな効果が期待できる？

1.目をよくする 2.血液がさらさらになる 3.消化を助ける

解答は下記↓↓↓です！答え合わせしてみてくださいね！！

さくらカフェ 9月のミニ講座

9月の「さくらカフェ」14時からのミニ講座は、ヨガ講師の山下幸さんをお招きし、「**身体を整えよう！みんなで元気にヨガ！！**」を開催します。ヨガで楽しく身体の関節や筋肉を動かしながら、身体も気持ちもちょっとすっきりしませんか？
今月は9月11日(木)の開催です。皆様のご参加をお待ちしています♪

雑学クイズ解答 問題①：3.耳を温める 問題②：2.ブナ 問題③：3.消化を助ける

9月

こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	<p>*各体操教室 申込開始日 野川緑道を歩く会 10:00~ 野川地域センター集合</p>	<p>毎月第2木曜日は「さくらカフェ」 を開催(予約不要)</p>		<p>チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち</p>		
	<p>野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天・熱中症アラート発令時 中止】 (予約不要)</p>		<p>10 無料体操教室 13:30~ 谷戸橋地区センター</p>	<p>11 さくらカフェ 13:30~ こまえ正吉苑二番館</p>	<p>12 小竹先生の武道の型を 取り入れ、頭を使いながら 楽しく体操する 「認知症予防体操」です。 (予約制)</p>	
14	<p>健康運動指導士、宮崎先生の 「介護予防体操」です。(予約制)</p>		<p>17</p>	<p>18 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち</p>	<p>19 無料体操教室 13:30~ 野川地域センター</p>	20
21	22	23	<p>24 家族介護者の会 13:30~ 正吉苑会議室</p>	<p>25 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち</p>	<p>26 無料体操教室 14:30~ 上和泉地域センター (1階 和室)</p>	27
28	<p>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)</p>		<p>ゆずりは寄川先生の「椅子ヨガ体操」 です。(予約制) ⇒<ZOOMでも配信します。</p>			

・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。9月1日(月)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