



# こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和8年  
3月

## こまほっとカフェ再開から1周年！

昨年3月にこまほっとカフェが再開し、1年が経ちました。毎月第3水曜日に狛江団地 第一集会所で開催しており、多くの方に来ていただいています。

お茶を飲んだり、お菓子を食べたりしながら、おしゃべりを楽しむ交流の場、憩いの場です。皆様のお越しをお待ちしています。

【日時】：毎月第3水曜日 10:00 ~ 12:30

\* 今月は3月18日（水）の開催です。

【場所】：狛江団地 第一集会所

【問い合わせ】：地域包括支援センター こまえ正吉苑  
03-5438-2522 担当：大井・三木

【参加費】：100円

【予約不要】：お気軽にお立ち寄りください。



## [チームオレンジ のがわひとのわ] ご紹介

「チームオレンジ」は、認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、認知症の人やその家族に必要な支援を提供することを目的としています。

『のがわひとのわ』では、認知症サポーターと認知症の方やそのご家族が集い、お茶を飲みながら、お話をしたり、一緒に活動したりする集いの場です。

「最近、忘れっぽくなったなあ」と思う方、認知症の方とご家族の方、是非、一度いらっしゃいませんか？

活動日：毎週木曜日（第2木曜日・祝日はお休み）

時間：13時30分～15時30分

場所：野川のえんがわ こまち

参加費：100円

問い合わせ：地域包括支援センターこまえ正吉苑 TEL 03-5438-2522 大井・浅野



## さくらカフェ 3月のミニ講座

今月のさくらカフェミニ講座は、中西恵子先生の【歌って楽しくのどトレ講座】です。歌うことで、のど周辺や呼吸筋を鍛えることを目的とした、『歌う健康トレーニング』です。楽しく、元気になる講座です。

皆様の、ご参加をお待ちしています。  
今月は、3月12日（木）の開催です。



正吉福祉会ホームページ QRコード

# 3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 野川緑道を歩く会 10:00~ 野川地域センター集合  	3 	4	5 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	6	7
8	9 	10 	11 無料体操教室 13:30~ 谷戸橋地区センター 	12 さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館  	13 無料体操教室 13:30~ 野川地域センター 	14
15	16	17  	18 こまほっと カフェ 10:00~12:30 狛江団地第一集会所	19 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	20 春分の日 	21
22	23	24	25 家族介護者の会 13:30~15:00 正吉苑会議室 	26 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	27 無料体操教室 14:30~ 上和泉地域センター (和室)  	28
29	30	31				

☆3/2 (月) 『野川緑道を歩く会』 毎月第1月曜日 10:00~11:00 野川緑道・野川をゆっくり歩きます。

◎3/12 (木) 『さくらカフェ』 毎月第2木曜日 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館で開催します。詳細は裏面をご覧ください。

◎3/18 (水) 『こまほっとカフェ』 第3水曜日 10:00~12:30 狛江団地第一集会所で開催します。

○3/11 (水) 『谷戸橋 無料体操教室』 第2水曜日 宮崎先生の「介護予防体操」全身の筋肉を活発に動かし、体力・筋力を保持・アップを目指す体操です。

○3/13 (金) 『野川 無料体操教室』 第3金曜日 小竹先生の空手の型を取り入れた、認知症予防体操。今月は20日(金)が祝日のため13日(金)の開催です。

○3/27 (金) 『上和泉 無料体操教室』 第4金曜日 ゆずりはの運動指導員による、椅子を使ったヨガ体操。(ZOOM配信あり)

◇3/25 (水) 『家族介護者の会』 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。

・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。予約制です。  
お1人様1カ所の申し込みです。3月2日(月)8:30より申し込み開始です。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、発熱のある方は参加をお断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