

まつど 暮らしの保健室

@ みんなんち

9月のテーマ『認知症』

管理栄養士みなのだらけクッキング！ 11:30～13:00

9/20
金

認知機能低下を抑制する効果が期待されるDHA豊富なサバを使った簡単トマト煮を作ります！包丁を使わず、美味しく手軽に作れるコツを管理栄養士が伝授します！栄養の話をしながらか、ランチをしませんか。 ※エプロン不要



定員 7名(要予約/裏面参照) **参加費** 500円 **担当** 安川南穂(管理栄養士)

認知症家族サポートサロン

13:30～15:30

「認知症の方に優しいグループホームについて知ろう」

高齢者向けの施設、その中でも特に認知症の方が安心して過ごせる施設の一つ、グループホーム。そのスタッフをお招きして実際の生活や費用などについて教えていただきます。



参加費 無料 **担当** 愛の家グループホームさん

9/6
金

13:30～15:30

カラダと頭の運動～お試し編～
担当：松村大地(理学療法士)

9/13
金

13:30～15:30

認知症に関する介護相談 など
担当：佐久間浩子(主任介護支援専門員)

まつど暮らしの保健室とは？

「学校に保健室があるように、地域にも気軽に暮らしの医療介護の相談や学ぶことができ、ゆっくりできる場所があればいいな。」

そんな思いで、まつど暮らしの保健室は生まれました。

地域貢献へ志す専門職が、あなたの身になって、アドバイスやお手伝いを行います。



開室時間のご案内 毎週金曜日

9月6日 第1金曜日：カラダと頭の運動～お試し編～ 担当：松村大地（理学療法士）

理学療法士によるカラダと頭を使った運動のほかに、コーヒータイム、健康に関する個別相談など盛り沢山の日です！

◆13:40～14:00 運動×認知エクササイズ

◆14:00～14:30 コーヒータイム「みんなで健康のあれこれ」 ◆14:45～ 個別相談（予約制）

9月13日 第2金曜日：介護相談

担当：佐久間浩子（主任介護支援専門員）

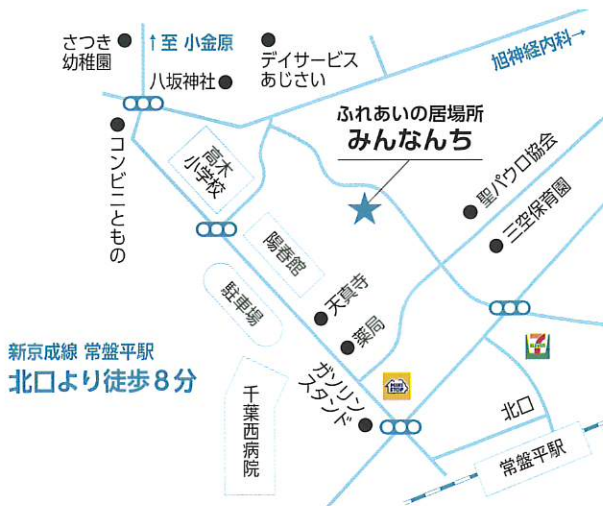
20年間のたすけあい活動と10年間のケアマネージャーとしての経験や人脈が有ります。今さら聞けない介護保険の使い方やお医者さんの上手な選び方など気軽に喝茶を飲みながらお話しませんか？

9月20日 第3金曜日：ツキイチ企画/認知症家族サポートサロン

◆11:30～13:00 「管理栄養士みなズボラクッキング！」 担当：安川南穂（管理栄養士）
「料理が苦手メニューがいつも一緒になってしまう・・・」「健康のために栄養のあるものは食べたい！」思うような食事が摂れず、悩むことはありませんか？なんとズボラな管理栄養士が、とっても簡単！それでいて栄養豊富なお料理を紹介します！

◆13:30～15:30 「認知症家族サポートサロン」 担当：片岡千鶴子（介護福祉士）
認知症のご家族の介護に関するお悩み相談と情報交換を行なっています。ご本人連れも大歓迎です！気分転換してみませんか？

9月27日（第4金曜日）はお休み致します



お問い合わせ先

まつど暮らしの保健室代表 松村

電話：047-710-7450

080-1099-9447(松村)

FAX：047-710-5940

Mail: info@mi-project-matsudo.com

主催：（一社）まつど地域共生プロジェクト(Mi-Project)

共催：認定NPO法人たすけあいの会 ふれあいネットまつど

----- 下記申し込み用紙に必要事項を記入し、FAXまたはお電話にてご連絡下さい。 -----

2019年9月20日 ズボラクッキング

ふりがな		性別	ご連絡先	TEL
お名前		男	生年月日	年 月 日
		女		