

オレンジサークル

認知症介護者家族の会

平成31年度年間予定

	日時・場所	テーマ・内容
第1回	5月22日(水) 13:30~ 福祉センター 介護予防訓練室	テーマ「リラックスハンドマッサージ」 介護の疲れは溜まっていませんか？ ハンドマッサージで日頃の介護の疲れを癒しましょう。
第2回	7月5日(金) 10:00~ ファミリーセンター 講義室	テーマ「リラックスエクササイズ」 介護のストレスはたまっていますか？インストラクターの先生とリラックスエクササイズをおこないます。身体と心をリフレッシュさせましょう。
第3回	10月21日(月) 13:30~ 福祉センター 介護予防訓練室	テーマ「認知症をもっと知りましょう」 のぞみの丘ホスピタルから精神保健福祉士の臼井潤一郎氏を招き、認知症について語っていただきます。日頃の介護のヒントを得ることができます。
第4回	1月16日(木) 10:00~ ファミリーセンター 調理室	テーマ「もっと脳を健康に！健脳食」 管理栄養士と一緒に、脳や健康に良い食事を作ります。調理するだけでなく、食べ方・食材の選び方も学びます。今後の献立に活かし、認知症を予防しましょう。

認知症の方を介護されている介護者同士が集い、日頃の介護について語り合います。介護経験者のお話を聞くことで、心が軽くなることがあります。まずはお気軽にお問い合わせください。



お問い合わせはこちらまで
八百津町地域包括支援センター
飯田(認知症地域支援推進員)・伊藤(社会福祉士)
☎43-3267