

# 第15回 オレンジ・カフェ間宮

オレンジカフェとは、認知症の人とその家族、介護職の方、地域の方、どなたでも参加できる場所(カフェ)です。  
何でも話せる息抜きの場として、参加者との語らいで過ごしましょう。

日時: 7月16日(日) 13時～15時まで

認知症のご本人、家族、認知症を知りたい人、介護職の人、地域のどなたでもお気軽にご参加下さい。



## 生理的アプローチ

### 運動習慣をつける

ウォーキングなどの有酸素運動が有効

### バランスの良い食事

野菜や果物とともに、魚肉(たんぱく質)を多くとり、粗食をやめる

## 認知的アプローチ

### 知的活動習慣をもつ

読書、芸術鑑賞などの文化的活動を行う

### 対人接触

趣味やボランティア、ご近所づきあいなどをおし、人とかかわる



## 今月のミニ介護講座は 「有酸素運動」と「社会参加」を続けて 認知症予防を進めよう！！

認知症には、まだ特効薬がありません。しかし最近、認知症の発症を遅らせる方法がわかってきました。

それは、上記の2つを組み合わせる方法で、言い換えれば、脳の滋養と鍛練です。この方法で、今すぐ認知症予防をはじめ、健康長寿をめざしましょう

場所: 函南町間宮760-1

ル・ソレイユ総合福祉センター

ル・ソレイユボランティアグループ

電話: 055-979-2211(代) 北条まで

参加費は無料です。当日、飲み物代として、おひとり100円お願いします。

当社のホームページにオレンジ・カフェについて掲載しております。下記アドレスへ

<http://care-soleil.com/>

開催場所は、下記の地図をご参照下さい。



開催当日、皆様のお越しを心よりお待ちしております。