



毎週火曜日10時～13時

キングス寄り添いカフェ

認知症をはじめ様々な心配をお持ちの方、心配のない方、ホッとしたい方。ご家族も、お子連れの方も…
お気軽にお茶を飲みに来てください。
ご相談はもちろん、いろいろなイベントもあります。
会場が分からぬ場合は駅までお迎えに行きます

参加費無料・茶菓付

2月の予定

- 3日 ハンドマッサージ
- 10日 タオルストレッチ
- 17日 1!2!3!おじさん体操
- 24日 笑いヨガ

ふまねっと運動



オリジナルの曲に合わせて
ゆっくりとネットをまたぎ越して
歩く運動です。

転倒予防・認知症予防・を楽
しくさせてくれます。

ふまねっとインストラクター
相村啓子

毎火曜日12時～13時

次回の「臨床美術」はR8.3月第4週です。
次回の「笑いヨガ」は4月第4週です。

相談員 常勤 相村啓子 (認知症ケア指導管理士)

第1 山田 忍 (認知症ケア専門士)

第4 吉川直美 (臨床美術士・臨床宗教師)

場 所: 東中野キングス・ガーデン 中野区東中野4-2-16

問合せ: 03-3368-5200 nakano.cafe@kg-tokyo.or.jp

つぶやき 母92歳 (1933.5.1生)
まだ、いろいろといろいろだけど、今日も
小規模に通所した。だんだん回復してい
る母。年末に血圧低下で意識消失。救急
搬送。降圧剤の服薬を中止した。救急隊
員が脈をとりながら「弱い」とつぶやいた
と妹から聞いた。割と長い時間処置室か
ら出てこず。担当医から話があった。しつ
かりと調べました。ちゃんと調べました。
超高齢者の特に不整脈もない、水分補
給、食事をしっかりととつけてくださいと。
年が明けてまた低下した。主治医の診察
を受ける。熱はないが血圧の乱高下。こ
りや脱水?、肺炎?、コロナ?、頭の中をいろ
んな情報が駆け巡り、点滴、胸部レントゲ
ンをお願いしたいと電話すると、空いてい
る時間に診るのでと特別?!(笑)看護士が
バイタルを測定する三度ほど測って、先
生も測るからと退室。先生 脈をとり「弱
い」という。何かいつもと違つたら連絡して
くださいと言ってもらう。一週間後夜中、
目の前を走ってました。何とか元気です。
(相村)



2月の個別相談日は3日: 山田 忍 24日: 吉川直美

ご希望の方はお問合せください。03-3368-5200 (相村・渡辺)

中野区認知症地域支援推進事業 事業受託 東中野キングス・ガーデン