



8月

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。

参加費無料・茶菓付

ご相談はもちろん、いろいろなイベントもあります。

会場が分からない場合は駅までお迎えに行きます

8月の予定

5日 ハンドマッサージ
12日 タオルストレッチ
19日 1!2!3!おじさん体操
26日 笑いヨガ



「ふまねっと運動」

床に敷いたオリジナルの
ネットのふちを**踏まない**
ようにゆっくりと**またぎ越**
して歩く運動です。

ゆっくりした運動ですの
で、どなたでも参加でき
ます。

認知症予防・転倒予防を
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

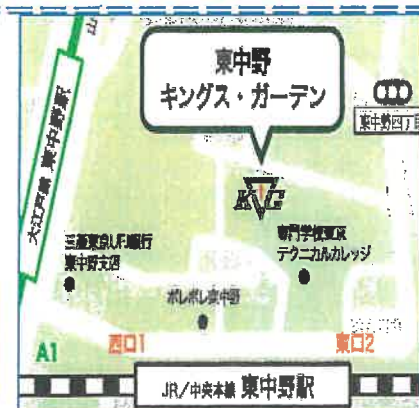
毎火曜日12時～13時



つぶやき 母92歳(1933.5.1生)
夕方になると米を炊く。4人で五合は
多すぎる、冷凍することにした。でも、
おかまにご飯がないと米を炊く。気
がつけば冷凍庫には一升のご飯。
計量カップで計るが何杯入れたかわ
からなくなる。おかゆが増える。
妹と二人でどうしたものかと考えた。
ずっとご飯の準備をしてくれていた
母。子育て、孫育てのキラキラの時
間を取り上げたくはない、こちらがイ
ライラせずに、やってもらうには・・・。
米びつを変えてみた→力が弱くて最
後まで押せない。→おかゆ
試行錯誤の結果。
袋に四合ずつ小分けにして保存。
もし、炊いたのに、また米を炊こうと
してる場面に出くわしたら、
「洗い米」にして翌日使う。

そんなことでやり過ぎてい
る。

(相村)



笑いヨガは8月から隔月第4週目です。
次回の臨床美術は9月です。

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)
隔月第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

8月の個別相談日は5日: 担当 山田 忍

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