



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・・・
参加費無料・茶菓付
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。
会場が分からない場合は駅までお迎えに行きます

10月の予定

7日 ハンドマッサージ
14日 タオルストレッチ
21日 1!2!3!おじさん体操
28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。
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)

昨日10/27、帰宅するとばーちゃんが。。五合炊きで六合くらい炊いたと騒ぐ息子。「どうしてもご飯が炊きたかったんだね」と私。ご飯炊いたの?「え?おかあさんが炊いた?知らない」とご本人。(笑)

米の保管場所を変えたのに、見つけ出す。あの感と気力はどこから来るのか。ひ孫が来た後、通所に行った後、元気なんだと思う。何もしないでテレビを見ている日もあれば、動いている日もある。寝てばかりの時もあれば、夜にわさわさしているときもある。一生懸命に生きてるなあ、人間臭いと笑う。要介護1が要介護2になりました。

2025.1月から自宅近くの小規模多機能に週二日の通いを始めた。近くなので歩き。10時から15時半の利用。8月から暑いので週三回車での送迎に変更。最近、涼しくなってきたので、徒歩での通いに戻している。

介護家族になって、サービスを利用しはじめにより一緒に介護している感があるのが、ありがたいし安心感がある。

(相村)

次回の「臨床美術」は11月第4週です。

次回「笑いヨガ」は12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



10月の個別相談日は7日: 山田 忍・28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