

毎週火曜日10時～13時

キングス寄り添いカフェ

中野区認知症地域支援推進事業

認知症をはじめ様々な心配をお持ちの方、心配のない方、ホッとした方。ご家族も、お子連れの方も・参加費はありません。
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

8月

4日 ハンドマッサージ
11日 タオルストレッチ
18日 カラオケ体操
25日 笑いヨガ



床に敷いたネットを縁を踏まないようにゆっくり歩く運動です。
認知機能の維持、向上。
歩行の安定。みんなで楽しむ!!笑って笑って、楽しく体験しましょう♪
ふまねっとインストラクター・サポーター

相村啓子

体験希望の方は相村まで

問合せ：03-3368-5200

nakano.cafe@kg-tokyo.or.jp

ふまねっと運動
体験しませんか？

次回の「臨床美術」は11月第4週です。

次回の「笑いヨガ」は9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)

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93歳 (1933.5.1生)
自宅の玄関には犬が飛び出さないように、ワイヤーネットを柵代わりに置いている。スライドするので、またぐ必要はないが“横にずらす”手順がすっ飛ぶのだろう。

朝 4時、気配に目が覚める。
部屋の戸を開けると、柵をまたぐ母の姿。何をしてるの?「もも(愛犬) 探しに行こうと思って…」
足元を指さし、そこにいるけど…
「あら、いたの?」
この前は立てなくなって入院したはず。あれは夢?かと思ってしまう。
(相村)

タオルストレッチ
始まります！



8月の個別相談日は4日：山田 忍

ご希望の方はお問合せください。03-3368-5200 (相村・渡辺)

事業受託 東中野キングス・ガーデン