

オレンジ カフェ



Presented by 愛全会

オレンジカフェとは？

認知症の方やその家族・地域住民の方が、互いの情報を交換し合うことで不安を取り除き【ホッと一息つける】憩いの場です。

日時：平成28年2月17日(水) 13:30~15:00

場所：ガーデンハウスくりやま

13:45~

健康寿命を延ばそう！～定期的な運動～

池田 幸一（いけだ こういち）愛全会 介護予防運動指導員

【健康寿命】とは、「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間」のことです。この健康寿命を延ばすには「定期的な運動」「規則正しい食事」「生活習慣の改善」が重要となります。今回は、この中より「定期的な運動」を取り上げ、この季節にぴったりの**歩行トレーニング**を行います。冬道の歩行は、夏場の歩行よりも足腰を使いバランスも重要になります。ガーデンハウスくりやまで日々行っている歩行トレーニングは、バランス・俊敏性を高め歩行の安定を促します。この時期になりがちな運動不足を解消するとともに健康寿命を延ばしましょう!!

申し込み不要!!
コーヒー100円
おかわり自由!!

13:30~15:00

なんでも介護相談

《日頃の介護ストレスを解消しませんか?》

介護に関する悩みは、ひとりで抱えると非常に大きなストレスとなってしまいます。ガーデンハウスくりやまのゆったりとしたエントランスで、コーヒーなどを飲みながら日頃の小さな悩みを語り合いましょう。私達、介護の専門家が疑問・質問・悩み事等なんでもお答えいたします。是非、この機会をご活用ください。

職員・ボランティア募集!! ご都合のよい時間に皆様の経験を活かしてみませんか?

福祉のまちくりやまなら大丈夫!

社会福祉法人愛全会 介護老人保健施設ガーデンハウスくりやま

〒069-1513

夕張郡栗山町朝日4丁目9番33

(総合福祉センターしゃるるとなり)

安心
コール 0123-72-2600