

寄り合いカフェ通信



令和 7 年 7 月 19 日に「より良い睡眠のために・・・」、同年 8 月 16 日に「運動と栄養」、同年 9 月 20 日に「香りのパワーで残暑を乗り切ろう！」をテーマにして講義や茶話会を行いました。良い眠りの為には脳が健康でなければならないこと、多様な食事を心がけることで認知機能の低下の予防につながることを伝えました。また体験としてオリジナルのアロマ防虫剤作製を行いました。茶話会では終始参加者様と和やかな雰囲気でも楽しくお話をすることができました。

今回は寄り合いカフェ癒・気・多通信「冬号」にて認知症カフェの活動をご紹介します。多くのご参加をスタッフ一同お待ちしております。急な天候の変化で体調を崩しやすい日が続いております。また少しずつ寒くなる事も予想されますので体調管理に気を付けながら元気に日々を過ごしましょう！

*参加費は**無料**です。お茶菓子を準備しておりますのでお気軽にご参加ください！



良い睡眠のとり方を熱心に聞いています！



参加者様の話を聞きながら講義を行いました！



皆様とクラフト作品を作りました！



お問い合わせ先：精神科デイケア
担当：加治 佐登子・杉本 大騎・川上 華子
TEL 0947-44-8882