

# 寄り合いカフェ通信 夏号

令和8年4月18日に「自分らしい生活を送るために」、同年5月16日に「骨粗しょう症と食事」、同年6月20日に「セルフケア」をテーマにして講義や茶話会を行いました。「コミュニケーションがもたらす認知症予防効果の説明」や「骨の健康維持につながるレシピの紹介」、「日常のお手入れリストやお助けリストの作成体験」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の中で楽しくお話をすることができました。

次回は寄り合いカフェ癒・気・多通信「秋号」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。今年も暑い日が続くことが予想されます。熱中症に気をつけながら元気に暑い夏を乗り切りましょう！

\*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！



脳トレでみんなが笑顔になりました！



食事について楽しく語り合いました！



セルフケア体験を行いました！



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