

☆家族介護者の会 出前講座☆ 「芸術の秋！音楽の秋！ 心に栄養をあげましょう!!」

毎月第4水曜日、こまえ正吉苑では「家族介護者の会」を開催しています。そこでは介護されている方、介護していた方、介護するかもしれない方、介護に興味がある方などが集まって、様々な思いをお話しています。

その会の中で、今回は「出前講座」として「サウンドリバー」さんをお招きし、音楽の演奏会を開催します。素敵な音楽の演奏で、心と体に栄養をあげる癒しの時間を一緒に過ごしませんか？

～記～

【日時】：11月27日（水） 13:30～14:30

【講師】：サウンドリバーさん ジャズ・ポップス演奏バンド

【場所】：こまえ正吉苑 第1会議室

【予約/問合せ】：地域包括支援センター こまえ正吉苑

【予約受付】：11月1日（金）8:30より

TEL 03-5438-2522

担当：大井・小島・園田



正吉福祉会ホームページ QRコード

🍁 冬のお野菜の季節です 🍁

今年も冬のお野菜がおいしい季節がやってきます♪冬野菜には体を温めてくれる働きがあるとされています。また**ビタミンC**や**ビタミンB群**など水溶性ビタミンを多く含むため、鍋や汁物に入れてお出汁と一緒にいただくことで、うま味や栄養素を余すことなく食べる事ができます。代表的な冬野菜としては

- ①白菜・・・ビタミンCが豊富で風邪予防や免疫アップに効果的
- ②水菜・・・抗菌作用や血栓予防、抗ガン作用などの効果がある
- ③大根・・・消化酵素を多く含む 消化促進をしたい時は生の大根おろしがおすすめ

冬野菜をおいしく取り入れて、寒い季節を乗り切りましょう♪

🌸 さくらカフェ 11月のミニ講座 🌸

毎月第2木曜日に開店している「さくらカフェ」。その中の14時からのミニ講座では、毎回様々なイベントや講座を開催しています。11月の講座では「旅のことば③ 認知症とともによりよく生きるためのヒント」の第3弾を開催します。認知症生活を“旅”にたとえ、本人・家族・みんなの立場から、「認知症になった時どう過ごせばよいか？」のヒントがちりばめられている、こちらの本。今回も地域包括支援センターこまえ正吉苑の社会福祉士・精神保健福祉士 江口がご紹介します♪お楽しみに!!

11月 こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1*各体操教室・ 介護者セミナー 申込開始日	2
3	4	5	6		8	9
	野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天中止】(予約不要) (今月は祝日のため第2月曜日の開催)		健康運動指導士 宮崎先生の 体操教室です。 『歩き方を見直そう』をテーマに、 歩き方のポイントを教えてください ます。(予約制)		さくらカフェ 毎月第2木曜日開催 (予約不要)⇒詳細裏面へ	
10	11野川緑道を歩く会 10:00~ 野川地域センター集合 雨天中止	12	13 無料体操教室 13:30~14:30 谷戸橋地区センター	14さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館	15 無料体操教室 13:30~14:30 野川地域センター	16
17	18	19	20	22 無料体操教室 13:30~14:30 上和泉地域センター	23	
	日頃介護をされている方が気軽に介護について困ったことなどをお話する会です。今回は『サウンドリバー』さんをお招きして「バンド演奏会」の出前講座も開催します。(予約制)⇒詳細裏面へ		認知症予防のための頭を使いながらの体操。小竹先生の武道の型を取り入れた元気になる体操です。(予約制)			
24			27家族介護者の会 出前講座「芸術の秋！ 音楽の秋！」 13:30~14:30 こまえ正吉苑 第1会議室	28 「いきいき体操 NEO」の講師、秋吉久美子先生の「健康いきいき体操」です。(予約制) ⇒この会はZOOMでも配信します。		30

- 無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制となっています。お1人様1か所の申し込みです。11月1日(金)8:30より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- 諸事情により、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで