

☆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言われています。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	
24	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		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