

# 大空通信

2026夏号

高齢者相談センター大空

0848-86-2450

三原市下北方1丁目6番5号

## 認知症カフェ

若くても認知症への不安を感じている方はすくなくありません。高齢者相談センター大空では月1回、ご本人やご家族が気軽に参加できる場としてお気楽カフェを開催しています。

日時 毎月第4火曜日 14:00~15:30  
場所 からおけ感謝(三原市本郷南1丁目13-5)  
対象者 若くして認知症になられた方 物忘れが気になる方  
ご自宅で介護されているご家族の方  
参加費 200円 ※活動内容により変更することもあります。



7月28日(火)からおけ感謝にて開催

皆で協力し脳トレや連想ゲームに挑戦。ボランティア永原さんのマジックもあり大いに盛り上がりしました。カラオケで瀬戸の花嫁やヤングマンを歌いました。頭も体も使いとても活発な会になりました。

9月は、からおけ感謝で映画鑑賞を予定しています。お楽しみに♪



## 熱中症の予防に... 残暑も厳しいです



- ①水分補給—のどが渇く前にこまめに飲む。
- ②暑さ対策—帽子、日傘、通気性の良い服。直射日光を避ける。
- ③エアコン—28℃以下で設定。扇風機使用。
- ④睡眠—寝る前、起きた後には水分をとる。エアコン使用。
- ⑤食事—3食しっかり食べる。

## 介護予防教室

9/16  
(水)  
14:00-  
15:30

高坂町コミュニティホーム

三原市高坂町真良1813-1

## 健康教室

大空による介護予防教室です。

握力や体組成計による様々な測定で、自分の健康状態をチェックしましょう!

ケアデザイン理学療法士川根講師による講座もあり健康と運動について楽しく学べます

三原市西部地域包括支援センター大空

## 健康教室

少しの運動、毎日happy!

いつまでも自分らしく過ごそう!

参加無料

R8年

日時 9/16(水) 14:00~15:30

持参するもの: タオル、上靴、飲み物

会場 高坂町コミュニティホーム 三原市高坂町真良1813-1

この機会に自分の健康状態をチェックしよう。

チェックの後、理学療法士 川根講師と健康と運動について楽しく学びましょう。

当日参加OK! 定員30名程度

三原市高齢者福祉課発行

裏面に続く