



あんしんセンター希望館では、月に1回のペースで、のぞみカフェを実施しています。お茶をのみ、おしゃべりをしながら、認知症に関する話しやレクリエーションを実施しています。

○今回は、脳トレクイズ・おりがみづくり（お正月に関するもの）などを予定しています。

日時 平成29年12月21日（木）

午後2時から午後3時30分まで

場所 ウエルシア 高崎貝沢店 高崎市貝沢町960-1



* 予約は必要ありませんが、人数が多い際には、お待ちいただく場合もあります。

* 会場が寒い場合がありますので、寒さ対策をしてお越しください。

知っていますか？「認知症」

* 1 あんしんオレンジガイドブックより

認知症を予防するための心がまえ

美味しく楽しい食事



ごはん、野菜、肉や魚と色々な食品を組み合わせるバランスの良い食事をとるようにしましょう。楽しく食事をとりましょう。

適度な運動



体を動かす事で脳への血流も増え、脳細胞も活性化するといわれています。生活習慣病の予防にもなりますね。

メリハリのある生活



趣味や役割を持ち、新しいことにも挑戦しましょう。地域の集まり等人との関わりも大切です。

頭を活発につかう生活



夜はしっかりと寝て、規則正しい生活を心がけましょう。

裏面へ

* 1 あんしんオレンジガイドブックは、高崎市のホームページよりダウンロードできます。



12月から3月はインフルエンザの流行が心配されます。

早目の予防接種などをこころがけ、冬を元気に乗り越えましょう。

市は、65歳以上の高齢者などを対象に、インフルエンザ予防接種にかかる費用の一部を補助します。

(予防接種を受ける際に、医療機関へご確認ください)



インフルエンザの予防方法について

○人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。

○帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。

○栄養と休養を十分にとりましょう。

○室内では加湿と換気をよくしましょう。



問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

■住所 江木町1093-1 (老人ホーム希望館内)

■電話番号 322-4985 (代表)・322-2034 (直通)

■担当職員名 鳥塚・青木・石井・田中