



第2回

ら・そしあカフェ

開催



普段の健康についてお話をしました。

沢山の方々に参加していただきました。みなさま、運動や地域の交流会などへ参加しながらお体を動かしたり、普段食べている食事なども気を付けて生活していることがわかりました。



簡単な認知症についてのお話しを行いました。

普段の生活の中で辛いこと、お体についての不安などをみなさまとお話をしました。



運動の機械に触れて、体験してみました。

デイサービスで使用しているマシンに触れてもらい、リハビリを体験してもらいました。



自宅でも簡単にできる運動を紹介しています。

リハビリの先生と一緒に運動をおこないました。



認知症への関り方、介護サービスなどで悩んでいることがあればお気軽にご相談をお待ちしております。

社会福祉法人 禎心会 ケアセンターら・そしあ



011-768-6111

住所：札幌市北区新川1条6丁目3番3号

担当者：石村・矢幅