

6月 夢みらい 倶楽部活動カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
★天候や通いの人数によって、倶楽部活動メニューが変更になる場合があります。					1	2
			④アート(随時)			
3 ④音楽	4	5	6	7 あじさいゼリー	8	9
10	11	12 沖縄音楽 ちゅらちゅら	13	14	15	16
17	18	19 ①ハーゲンダッツ アイスクリーム	20	21 ④音楽	22	23
24	25	26 ハーモニカ チーム	27	28	29	30

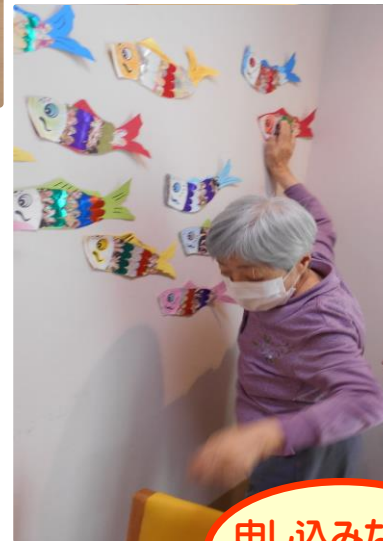
①大人の平日倶楽部

十萬石の和風プリンを召し上がって頂きました。



④アート倶楽部

壁装飾をおねがいました。



⑤五感で季節を感じる倶楽部

プリン、パフェ、あんみつ、抹茶おやつの一週間をお楽しみいただきました



生協10の基本ケア講座

- ①換気をする
- ②床に足をつけて椅子に座る
- ③トイレに座る
- ④温かい食事をする 日常生活の土台を整える
- ⑤家庭浴に入る
- ⑥座って会話をする
- ⑦町内にお出かけをする 自分らしく地域の中で生きていく
- ⑧夢中になれることをする
- ⑨ケア会議をする 生き方死には自分で決める
- ⑩ターミナルケアをする

④温かい食事をする

食べることは生きる喜び。毎日の食事が温かいだけで、どれだけこころが満たされることでしょうか。

できていないとどういう状況？ ⇔ できているとどういう状況？

冷たい食事をひとりで食べる。複雑な食材の味や匂いを感じ取りにくくなる。食事の楽しみが減ってしまう。



低栄養を予防、嚥下機能の維持、免疫力低下予防、体の基礎づくり、美味しく安全に食べる、誰かと食べる気持ちのあたたかさ、食の満足度向上で豊かな暮らしを維持



お弁当でも温めるだけで味わいが違います。季節感のある食事やおやつは人生の楽しみ。食べたことをすぐ忘れてしまう方でも「昨日のあれおいしかったよねえ」とおぼえていることもあるのです。

申し込みなしで参加できます

オレンジカフェひだまり

認知症の方とご家族、地域の方が気楽にお茶を飲みながら語り合える場所です。

日時：毎月第4金曜日 6月28日 13:30～15:00

会場：北本介護センター1F 地域交流スペース

主催：北本市地域包括支援センター北本社協

参加費：100円（お茶代） 申し込み不要