

ほっとカフェあそか実績報告

令和3年1月15日

参加人数 11名

参加者の内訳

(男性0名 女性11名)

(黒野地域 11名 その他の市内 0名 市外 0名)

主な内容

転倒予防体操

介護相談会

当日の様子など

今回は、認知症予防をテーマに、転倒予防の体操などを行いました。参加者の多くは、高齢でありながらもお元気で意欲的な方が多く、椅子につかまって片足立ちするポーズにおいても、5秒間キープすることができました。配布した体操の資料を「部屋に貼ってやってみる」という声も聞かれました。また、認知症予防、転倒予防に心がけてみえる方のお話も伺うことができました。「こうして出かけてくる事で長生きできる」とか「好き嫌いなく何でも食べる」などの秘訣を伺い、お互いに感心し合う場面も見られました。

