

サンライズ ひだまりサロン

場所：旭川市永山町10丁目 ケアハウス ケアセンター サンライズ

保存版

自分達の住む地域で交流《顔と顔が見える繋がり》を合言葉にし、サロンを開催しています。

- 目的は・・・①認知症を含む高齢者に寄り添い、ささえあえる地域でありたい
②高齢者に必要な栄養を考え、エネルギーや栄養補給の大切さを考えたい
③情報交換・おしゃべりで気分転換、介護相談も気楽に出来ます
④認知症予防の為に脳トレーニングをします。

ひだまりサロンって何するの？

◎ おしゃべりしよう

お互いの近況報告や情報交換・おしゃべりをしてリフレッシュしよう。又ケアマネージャーや包括支援センターの職員もいるので、気軽に介護に関する事等もご相談下さい。

* * *

サンライズまで、自力で来れない方は送迎を致します。

地域ささえあい隊 活動

認知症及び介護サポーターやボランティア研修等をします。
(買物支援ボランティアさん募集中)

◎ クッキング教室

高齢者に不足しがちな栄養素の摂取法等を学び、皆でワイワイとクッキングをします。味付けする事・手順を考え事・盛り付ける事が認知症予防となります。又老齢期の栄養や口から食べる大切さを考えます。……そして、美味しくいただきます。
(食事材料費として、1人500円を徴収させて頂きます。)

◎ 脳トレ・体操教室

専門職員と一緒に、楽しくクイズ・リズム体操等を行い、体を動かしながら五感を刺激し脳の活性化を図ります。
マシンを使った運動もあるよ！

サンライズ ひだまりサロン 令和7年度4月以降の予定

日 付	時 間	内 容 に つ い て
4月20日(日)	10:00～11:10	★クッキング教室 ★脳トレ
	11:10～11:40	★音楽レクリエーション
	11:40～12:10	★会食
5月18日(日)	10:00～11:10	★クッキング教室 ★脳トレ
	11:10～11:40	★健康音頭
	11:40～12:10	★会食
6月22日(日)	10:00～11:00	★クッキング教室 ★脳トレ
	11:00～12:00	★カーリングコン(レクリエーション活動)
	12:00～12:30	★会食
7月 27日(日)	10:00～11:10	★クッキング教室 ★脳トレ
	11:10～11:40	★口腔ケア講習
	11:40～12:10	★会食
9月21日(日)	10:00～11:10	★クッキング教室 ★脳トレ
	11:10～11:40	★講座(認知症について)
	11:40～12:10	★会食
10月19日(日)	10:00～11:00	
	11:00～12:00	★買物 (予定場所: ベストム東神楽店) 東神楽町ひじり野南1条5丁目1-1
11月16日(日)	10:00～11:10	★クッキング教室 ★脳トレ
	11:10～11:40	★ヤクルト講座「腸内環境と感染症予防」 ヤクルト製品の販売あります
	11:40～12:10	★会食
12月21日(日)	10:00～11:10	★クッキング教室 ★脳トレ
	11:10	★クリスマス忘年会
	～12:00	
1月18日(日)	10:00～11:00	★クッキング教室 ★脳トレ
	11:10	★新年ゲーム大会
	～12:00	
2月15日(日)	10:00～12:00	★買物 (予定場所: ベストム東神楽店) 東神楽町ひじり野南1条5丁目1-1

申込み先 ケアハウス ケアセンター サンライズ ☎ 40-1215 FAX 46-5571

申込み締切りは、各活動日の5日前(火曜日)となっていますので御了承ください。