



# 上石神井特別養護老人ホーム

## あおぞら地域ケアサロン



こんにちは、上石神井特別養護老人ホームです。今年も介護や老後のことでお困りの皆さんのお力に少しでもなれるように、当ホームのテラスで、ソーシャルディスタンスをとりながら、楽しく元気になれる講座を開催します。

時間は **第一部 13時～14時** **第二部 14時～15時** です！

**参加費  
無料**

定員は各回先着順 10名です！ 皆様のお申込みをお待ちしております。



第1回 10月13日(水) **13時～** 事前に備えよう！非常食試食会  
(施設に備蓄している非常食をご紹介します。)

第2回 10月13日(水) **14時～** 秋を満喫！サツマイモ堀り体験  
(施設の畑で育てたサツマイモと一緒に収穫しましょう。)

第3回 10月20日(水) **13時～** 秋の味覚を堪能！調理実習  
(秋の食材を美味しく楽しくいただきます。)

第4回 10月20日(水) **14時～** 簡単おすすめ！牛乳パック工作  
(ショートステイで人気の牛乳パックトレー工作をご紹介します。)

第5回 10月27日(水) **13時～** 家族みんなで食べられる介護食  
(食事は元気の源！嚥下機能が低下した方でも美味しく元気になれるレシピをお伝えします！)

第6回 10月27日(水) **14時～** 自分で出来る！イキイキした体の作り方  
(理学療法士 小曾根龍一さんから健康を保つ秘訣をわかりやすくご紹介します)

第7回 11月6日(土) **13時～** 認知症とは？  
(認知症のケアについてみんなで考え、よりよい対応を検討しましょう。)

第8回 11月6日(土) **14時～** 誤嚥性肺炎予防に！正しい口腔ケア  
(誤嚥性肺炎や歯周病を予防する歯磨きの仕方や、歯ブラシの選び方等をご紹介します)

第9回 11月13日(土) **13時～** 「もしもの時に備える」  
(葬儀屋さんから最新のお葬式事情をお伝えします。)

お申込みは

☎03-5903-3051 担当: こうやま 神山まで

