

地域で紡ぐ幸齢社会  
もっと知ろうもっと語ろう認知症

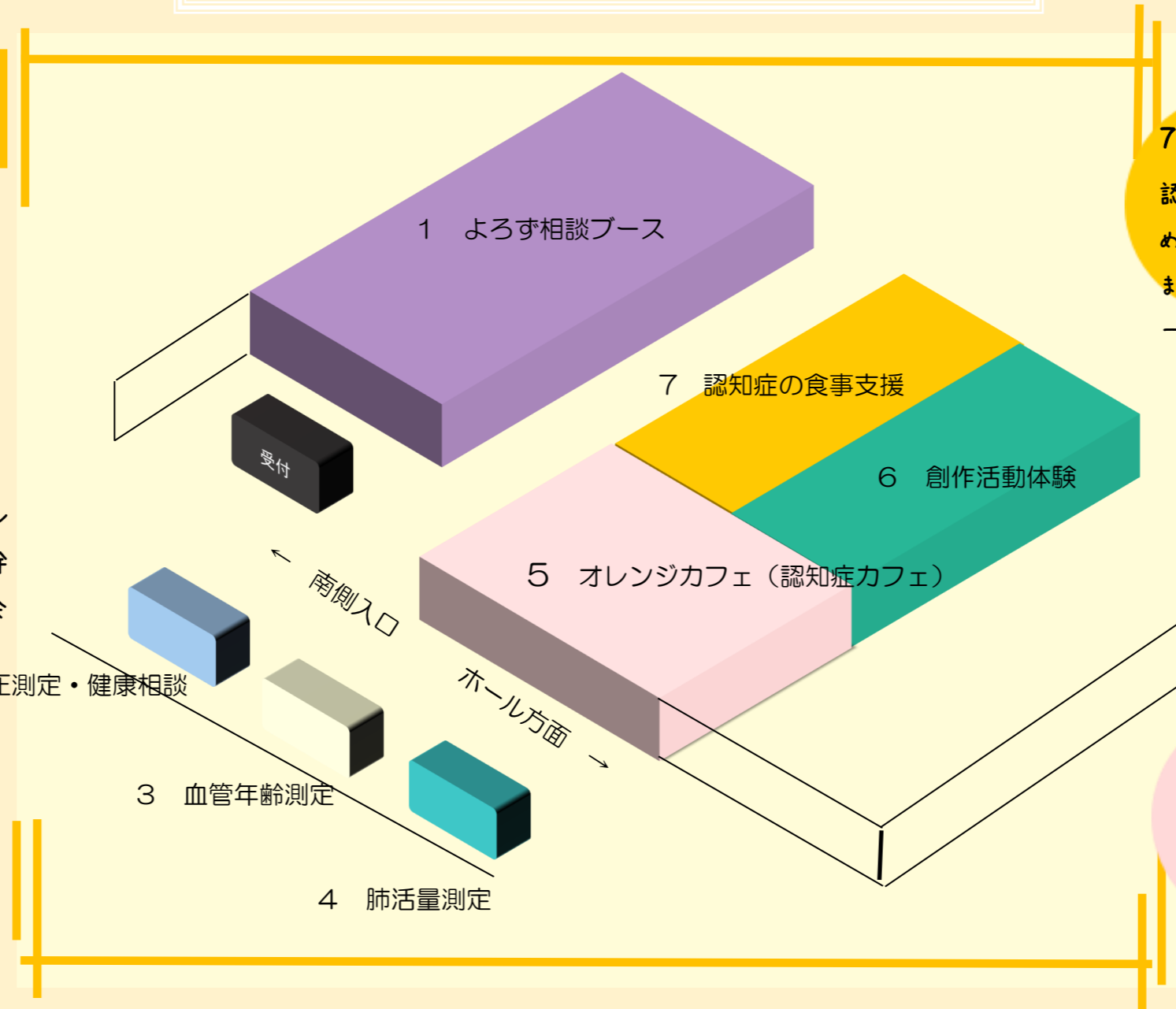
## 幸齢ワークショップ

2025.1.19 日曜

午前 09:30~12:00

### ワークショップフロア-MAP 野口遵記念館 フリースペース A・B

参加無料!  
当日参加OK



#### 1 よろず相談ブース(専門職が対応します。)

認知症家族の会、土々呂地域包括支援センター、権利擁護センター、南部地域相談基幹支援センターなど様々な相談機関が一同に会し相談を受けつけます。

#### 2 血圧測定・健康相談(看護師)

定期的な血圧測定は、早期発見、心血管疾患予防、治療効果の確認、生活習慣改善に重要です。健康に関する質問などにも応じます。

#### 2 血圧測定・健康相談

#### 3 血管年齢測定

#### 3 血管年齢測定(薬剤師)

血管年齢とは、動脈壁の弾力性からみる血管老化度の目安です。生活習慣や健康意識の向上の指標になります。是非一度測定してみたいはいかがですか?

#### 4 肺活量測定

#### 4 肺活量測定(臨床検査技師)

肺活量は加齢とともに低下し呼吸器疾患等のリスクも高まります。今の肺活量を知る事から始めてみましょう。

#### 7 認知症の食事支援(言語聴覚士)

認知症の方が食事をおいしく食べ続けるための助言や介護方法の体験をおこなっています。“口からおいしく食べること”について一緒に考えてみませんか。

#### 6 創作活動体験(作業療法士)

ビーズ、張り絵、ぬり絵などを行います。手軽でカンタン、自宅でできる創作活動を提案します。普段の生活に楽しみを“プラス”してみませんか。

#### 5 オレンジカフェ(認知症カフェ)

オレンジカフェってどんなところだろう。行ってみたいけど勇気がでない、そもそもオレンジカフェって?? そんな方はぜひお気軽にカフェ体験してってください。

どなたでも参加  
OKです。

申込QRコード  
事前お申込書は  
こちらから↓

