



毎週火曜日 10時～13時

# キングス寄り添いカフェ

認知症をはじめ様々な心配をお持ちの方、心配のない方、ホッとしたい方。ご家族も、お子連れの方も・・・  
お気軽にお茶を飲みに来てください。

**参加費無料・茶菓付**

ご相談はもちろん、いろいろなイベントもあります。

会場が分からない場合は駅までお迎えに行きます

## 7月の予定

- 1日 ハンドマッサージ
- 8日 タオルストレッチ
- 15日 1!2!3!おじさん体操
- 22日 臨床美術 (定員8名)  
アナログ団扇
- 29日 お楽しみ会&  
ふまねっと運動



つぶやき 母92歳 (1933.5.1生)  
郵便物をため込んでる方がいる。母を見ていて思った。曜日、日、月が解らなくなる。年度に至れば、どうでもよい。そりゃ、捨てられないよね。  
今は温暖化だから季節も皮膚感。その日によって季節は変わる。  
記憶があいまいになってきた最初。  
頭に雲がかかっているみたい。なにか変。と言っていた。夜、ここに置いたのどこに行ったか知ってる?と聞く。「お母さんじゃない」というが、朝になると戻っている。家には小人が居る。「朝になると頭がはっきりしてる」というが、母の朝はとても短い(笑)  
(相村)



オリジナルの曲に合わせてゆっくりとネットをまたぎ越して歩く運動です。認知症予防・転倒予防を楽しくさせてくれます。

ふまねっとインストラクター  
相村啓子  
毎火曜日 12時～13時



笑いヨガは8月から隔月第4週です。  
次回の臨床美術は9月です。

相談員 常勤 相村啓子 (認知症ケア指導管理士)  
第1 山田 忍 (認知症ケア専門士)  
隔月第4 吉川直美 (臨床美術士・臨床宗教師)

場 所: 東中野キングス・ガーデン 中野区東中野4-2-16  
問合せ: 03-3368-5200 nakano.cafe@kg-tokyo.or.jp



7月の個別相談日は1日: 担当 山田 忍  
ご希望の方はお問合せください。03-3368-5200 (相村・渡辺)

中野区認知症地域支援推進事業 事業受託 東中野キングス・ガーデン