

# ほっとカフェ・春 開催のお知らせ

「ほっとカフェ・春」では、谷本栄養士による『食事に関するお話』を企画しました。  
また今年度は、1年間を通して『認知症に関するお話』をテーマとし、時代とともに変わってきている認知症の考え方についてお伝えする企画にしています。  
年齢問わず、皆さんに知ってほしい内容をお伝えしますので、お誘い合わせの上、ご参加をお待ちしております。

日時：令和6年**5月29日（水）** 午後1時から3時まで

場所：**新町交流館**

内容：**谷本栄養士**によるお話

認知症になっても、なっていないなくても、食べることはいつまでも大事です☆

## 『いつまでも食事ができるための心がまえ』

◎加齢に伴い「食事を作るのが面倒」「何を作ったらいいか思いつかない」「買い物に行っても同じ物を買ってしまう」「同じ物ばかり食べている気がする」等、思いあたることはありませんか？  
普段のお困り事への対応と今からできることをお伝えします。



申込不要で、おおむね40歳以上の方を対象にしています。  
ほっとできるお茶菓子を用意してお待ちしています♪

## 『出張ほっとカフェ』を利用してみませんか？ 【希望者随時募集！】

今年から、地域包括支援センター職員が希望される場所へうかがって、今年度のテーマである『認知症に関するお話』をお伝えする『出張ほっとカフェ』を企画しました。気心の知れたお友達、いつも集まっている仲間など（3名以上でお願いします）と一緒に体験してみませんか？

企画内容（場所やお茶の用意など）は打合せの上で実施できますので、まずはお気軽にお問合せください。

【お問い合わせ先】

陸別町地域包括支援センター 請川・伏見・亀田・中鉢 （電話 27-8001）