

### 誰でもカフエ 奥多摩

旧「ほっとサロン奥多摩」

町と「見守り協定」を締結しているコープみらいでは「だれでもカフエ奥多摩」を開催します。この「だれでもカフエ奥多摩」は以前「ほっとサロン奥多摩」の名前で親しんでいただいていたのですが、今回から名前を変更しました。開催日と会場は以前と変わらず今年度も毎月第3火曜日に福祉会館で開催します。

この「だれでもカフエ奥多摩」は「誰もが気軽に立ち寄れる集いの場」です。午前中のひと時、おしゃべりをしながらお茶を飲み、簡単な工作や体操などを一緒に楽しみませんか？

〔日時〕 4月21日（火）  
午前10時30分～正午  
〔会場〕 福祉会館会議室  
「参加費無料」「申し込み

不要」「出入り自由」です。おひとり様、お子様連れ、どなたでも大歓迎！

※問い合わせは、コープみらい東京本部参加とネットワーク推進部  
☎03(3382)5665

地域包括支援センター  
☎83・8555

\*この活動は、コープの子育て・高齢者支援事業の一つで、地域の居場所づくりを目的としており、営利を目的としているものではありません。

### 簡単！やさしい お食事づくり講習会

（障害者自立生活 サポート事業）

心身の状態に不安がある方にとって、日々の健康に留意した食生活はとても重要だと思われれます。食生活がバランスよく規則正しく整うことで、生活リズム・

からだのリズムが改善し、より充実した生活に繋がる

ことが期待されます。しかし、障害があることで、自力での食事づくりが敷居の高いものになりがちで、と

か、食事がおざなりになってしまふことはありませんか？なかなか栄養バランスを考えた食事づくりは大変です。

つぎの日程で障害をお持ちの方を対象とした「やさしいお食事づくり講習会」を行います。みなさんの申し込みをお待ちしています。

〔日時〕 4月25日（土）

午前9時30分～

〔会場〕 保健福祉センター

栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしゃること

ができる方

\*申し込み後に、お身体

状況を教えていただいたり、この講習会について事

前に説明をさせていただき

\*付き添いの方や介助のかたの参加についてはご相談ください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課☎83・2777

### 認知症サポーター 出張養成講座

2025年には、高齢者の5人に1人が認知症の時代になります。みなさん認知症のこと、しっかりと理解できていますか。

認知症サポーターとは認知症の正しい知識を持ち、

認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。何か特別なことや、難しいことをする人ではありません。

一人でも多くの方が、認知症の人やその家族の応援者になることが、認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らしていただけるまちづくりの第一歩です。

○小人数（10人未満）からの開催ができます

○費用は無料、テキストは包括支援センターで準備します

○時間は60分程度  
※問い合わせは、地域包括支援センター

☎83・8555

### みんなの情報局

【たかはし歯科医院 からお知らせ】

たかはし歯科医院は、4月7日（火）から診療を再開します。

〔診療日〕 毎週火曜日・金曜日（\*祝日の場合は休診）

〔受付時間〕 午前10時30分～午後0時30分・午後2時30分～午後4時30分

\*診察をご希望の方は、電話（☎83・2148）までご連絡ください。

\*急患も受け付けます。

\*ご来院の際は、保険証、お持ちの方は医療証、お薬手帳をお持ちください。