

# 土曜の音楽カフェ

Saturday music café since 2015



6年目に入りました！

13:30

スタート

13:50 ごろ

ミニ講話

14:30

おわり

開催日 **2**月**6**日(土) **3**月**6**日(土) 13:30~14:30

新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し、小さく再開しました

### 充実の情報コーナー

これまでより、たくさん  
の本やパンフレット  
があります。無料貸し  
出しもできます！！

### ミニミニ講話あります

今回のテーマは「ケア  
パスの話と特選グルメ  
情報」です。お楽しみ  
に！

### 相談コーナーも

看護師、社会福祉  
士、介護福祉士、ケ  
アマネなどさまざ  
まな専門職に気軽  
に相談

### 大切なお知らせ

会場での検温と、消  
毒にご協力お願い  
します。温かいコー  
ヒー、紅茶を準備し  
ています。

会場は、国見コミュニティセンターですのでご注意ください！！

寒くなってきました。あたたかい格好でお越しください。

連絡問合せ 認知症介護研究・研修仙台センター 022-303-7550 (平日 9:00~17:30)  
国見地域包括支援センター 022-727-8923 (平日 9:00~17:30)



●場所 **国見コミュニティセンター**

●来場費 **予約不要・無料**

●申し込み、予約は不要。誰でも参加できます。

●駐車場あります。

●参考になる書籍やパンフあります (介護者・ご本人大歓迎)



土曜の音楽カフェ♪  
認知症についてゆるやかに学び出会う場所

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

# 通いの場に参加するための留意点



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、  
「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

## ～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ♣ 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しましょう
- ♣ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ♣ 症状がなくても**マスク**を着用しましょう
- ♣ こまめに、**水と石けん**で丁寧な**手洗い**を心がけましょう
- ♣ **1時間**に**2回以上**の**換気**をしましょう
- ♣ お互いの距離は、  
**互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上**空けましょう
- ♣ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2 m（最低1 m）

## ～体操など身体を動かす時～

- ♣ マスクを着けて運動をする場合は、  
**無理をせず、早めに休憩**を取りましょう
- ♣ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や**室温**を調整しましょう



## ～食べたり、飲んだりする時～

- ♣ 座席は、**横並び**で座るなどの工夫を行いましょう
- ♣ 料理は個々に分けて、**茶菓は個別包装されたもの**を選びましょう
- ♣ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくは  
こちら

厚労省 高齢者 体操

検索



←QRコード読み取り