

北播磨 絆カフェだより



Vol.18
2021.11.01



絆カフェ行こう

絆カフェ
コモエスタ

カフ
絆



10月から感染予防対策を
徹底した上で、再開です♪
※状況により、急遽予定変更あり。



※掲載写真は、コロナ前の
カフェの様子

絆カフェ「コモエスタ」ってどんなところ？

認知症の方やそのご家族、介護や医療の専門職、認知症に関心をお持ちの方、ご高齢の方から
小さなお子様まで、いろいろな方と集い合い、みんなで楽しい時間を過ごせます。元気になった
り、ほっと一息ついたり・・・やすらぎの場を提供します。

どなたでもご参加いただけますので、みなさまお誘い合わせの上、お気軽にお越しください。



絆カフェ主催者の思い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、カフェやイベントの
中止を余儀なくされるが増えています。

一日も早く、大勢で楽しく活動できる日が来ることを願っています。

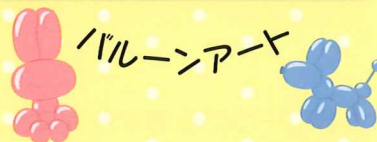
コロナ禍で運動や交流の機会が大きく減少していますので、絆
カフェ「コモエスタ」が、以前の生活を取り戻すきっかけの場所
となれたらと思います。



どんなことをしてるの？

音楽体操、カラオケ、バルーンアート、クラフト手芸、
食事会、笑いヨガ等イベント盛りだくさん♪

※コロナ感染予防対策のため、現在はイベントの実施を制限しています。



開催場所：特別養護老人ホーム コモエスタにしわき
住 所：西脇市蒲江551-1
電 話：0795-23-6551
開催日時：第1土曜日・第3木曜日 13:00～15:00
(状況により急遽予定変更あり)



クラフト手芸

たんぱく質は賢くちょい足し

加東健康福祉事務所では「フレイル予防栄養プログラム（圏域版）」の貸出しを行っています。プログラムに記載している内容の一部を紹介します。

<チェック方法>



ご飯・パン・麺類だけの簡単な食事になっていませんか？

包丁やまな板を使わずに食べられる食材の活用で、手軽に食事を整えられます。

缶詰やお惣菜を加える、間食の選び方を工夫する等、市販の食品を上手に活用しましょう。

媒体は布・データがあり解説付きです。貸出しをご希望の方は下記へお問い合わせください。

たんぱく質は賢くちょい足し

“毎食 片手1つ分”が目安

	トースト	+ハム・チーズ	
	ごはん	+納豆 +焼き鳥缶	+鯖フレーク +焼魚 +卵(目玉焼、ゆで卵)
	ごはんと漬物	+お惣菜	
	みそ汁	+豚肉	
	うどんや丼	+具だくさん	
間食も賢く		+果物、牛乳・豆乳、ヨーグルト、チーズ	

出典：フレイル予防栄養プログラム(圏域)36ページ抜粋

【問合せ先】 加東健康福祉事務所 健康管理課 TEL：0795-42-9365 FAX：0795-42-6228

やってみよう♪

カフェだより
担当者は、どんぐりで
チャレンジ♪



音楽の秋♪手作りマラカスを作ってみよう♪

【準備するもの】

- ・入れ物：ペットボトル、プリンの空き容器等
- ・中身：木の実、ビーズ、小石等

マラカスの中身は
何でもいいんです！

世界に一つだけのマラカスは、どんな音色ですか？

きみの名は？

- ① 椿
- ② 山茶花
- ③ 仙人掌



※答えは下記、北播磨県民局いきいき情報のURL、または下記QRコードからご覧いただけます。

【新型コロナウイルス、インフルエンザ予防】
マスク、手洗い、消毒をしましょう。



絆カフェだよりは兵庫県ホームページ：
「北播磨県民いきいき情報」でもご覧いただけます。
<http://kitaharima-ikiiki.com/ninchisyuu/index.html>



お問い合わせ等なんでも
✉ : info@kitaharima-ikiiki.com

〒673-1431
加東市社字西柿1075-2
加東健康福祉事務所企画課

皆さまのご意見・ご感想・投稿おまちしています。
左記の住所は、切り取ってはがきや封筒に貼って
お使いいただけます。

俳句や短歌、地域の
ニュースもお待ちして
おります。

TEL:0795-42-9355・FAX:0795-42-4050

03北播P2-010A4