

北播磨 絆カフェだより



初夏になりました。いかがお過ごしでしょうか。
少しでも皆様が笑顔ですごせるよう、
「北播磨 絆カフェだより」をお届けすることにしました。
どうぞよろしくお願いいたします。

現在、コロナで
お休みのところも
あります。

絆カフェ行こう

「絆カフェ」は、北播磨県民局
加東健康福祉事務所です。すすめている
認知症カフェの名称です。
本事務所では、世代間交流を特徴とした
北播磨型認知症カフェ「絆カフェ」の設置を
推進しています。
現在、新型コロナウイルスによる外出自粛の
ため、お休み中のところもありますが、それが
解除になったらぜひ、ご参加ください。
北播磨圏域の「絆カフェ」は、リーフレット
「絆カフェに行ってみよう」でも紹介して
います。
リーフレットは、最寄りの
地域包括支援センターにて
無料配布しております。
ぜひ、ご活用ください。
今後、この紙面であなたのまちの
すてきな「絆カフェ」を紹介して
いきます。
お楽しみに。



令和2年度北播磨型認知症カフェ（絆カフェ）
立ち上げ支援事業募集中です。
募集期間：
令和2年5月12日（火）～令和2年6月26日（金）

認知症カフェの立ち上げをお考えの方は、
立ち上げを予定されている市町の
地域包括支援センターにおたずね
ください。

お知らせ

今月の草木

6月といえば、
あじさいです。
花言葉は
「団結、家族愛」
です。



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://kitaharimaikiiki.com/ninchisyoud/index>



脱水にご注意を

だんだん暑くなってきました。家の中においても脱水になる可能性があります。マスクをつける生活に慣れていると、さらに喉の渇きを感じにくくなっています。のどが渴いていなくても定期的に水分をとりましょう。一度にたくさん飲めない方は、一回量を減らして、回数を増やしましょう。お茶の中でも麦茶は、ミネラル分をたくさん含んでいるので、脱水予防にお勧めです。

1. のどが渴くその前に

2. 定期的に(例えば・・・)

コップ1杯
約200mℓ



夕食時

おやつ時

昼食時

朝食時

起床時



3. それ以外にも
こまめに❤️

今月のおすすめ本



「ふしぎなたけのこ」

松野正子 福音館書店
1963年初版

おすすめポイント

小学校1年生の教科書にのっていて、ずっと印象に残っていました。25年後、本屋で再び出会い、すぐに購入しました。絵がきれいで、たけのこが倒れるときの文章のリズムがおもしろいです。(50代男性)

小さい頃、お姉ちゃんとテレビの上に乗って、よく母に怒られました。
(50代男性)

物理的
人との距離を
とるくらいし
あじさいは咲く
雨を味方に
(加東市 女性 つむぎ)



短歌は、客観的に物事を
みることができ、気持ちが
すっきりします。
あなたの思いを5・7・5・7・7の
リズムにのせてみては？

昭和のおもひで



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。

TEL:0795-42-9355・FAX:0795-42-4050

02北播P2-003A4

〒673-1431
加東市社字西柿1075-2
加東健康福祉事務所 企画課 宛