

## 地域交流の場「ぽつぽつ」へようこそ

2026.4.24

今日は参加していただき有り難うございます。

このところ「認知症」をテーマに地域交流の場を開いてきましたが、講師の方のお話を聞くというのを中心とする講演会形式でした。

今日は参加者の交流を中心とする座談会形式で行います。ここではざっくばらんにおしゃべりをして下さい。と言っても、テーマをある程度例示した方が良いでしょうから参考までに挙げてみます（とられる必要はないですよ）。

おしゃべりを通して理解を深めたり実践出来たら良いですね。

① 介護予防の為に取り組んでいることや心掛けていること。

体力を維持する為にしていることは。

こころの健康を維持する為にしていることは。

脳の機能を維持する為にしていることは。

栄養（食事）や休養の取り方で気をつけていることは。

社会（地域など）との関わりを維持する為にしていることは。

② もしもの時に備えて知っていることや知りたいこと。

介護保険制度について。

施設について。

終活について。