

平川市オレンジカフェ



「ささえあい」



に参加してみませんか

平川市オレンジカフェ「ささえあい」ってどんなところ？

- ・認知症の方やご家族の相談、交流などで楽しめる場所
- ・介護の思いをわかりあえる場所
- ・認知症の方が自ら活動し楽しめる場所

●日 に ち 令和 7 年 5 月 2 1 日（水）

●時 間 午後 1 時 0 0 分～3 時 0 0 分

●場 所 平川市役所 1 階 ひらかわぷれいす「アヴェッサ」

●参 加 費 無料

●対 象 者 どなたでもご参加いただけます

※当日参加もできますが、令和 7 年 5 月 16 日(金)までにお申し込みいただくと助かります。

●内 容 ①講話「睡眠薬を正しく知ろう」

すずらん調剤薬局三岳店 薬局長 小林秀史氏



加齢とともに「寝つきが悪くなった」「夜中に目が覚める」という症状はありませんか？

睡眠不足や睡眠の乱れは、生活習慣病や認知症になる可能性が高くなると言われています。睡眠は脳や体の疲れを取るだけでなく、体の修復や回復も促します。時にはお薬の力を借りてぐっすり眠ることを考えてみませんか。睡眠薬の効果や正しい使い方について学びます。

②認知症に関する交流会



申し込み・問い合わせ

* 平川市高齢介護課地域包括支援係

電話0172-55-5374