

認知症予防の かじさぽ

元気な今だからこそ出来ることを...

参加無料!!

『認知症予防』

2人に1人が
発症する時代...

セミナー

2月21日(金) 10:00-11:00

《場 所》 中部教区センター3階会議室
(名古屋市昭和区明月町2-28-1)
※地下鉄「御器所」駅より徒歩4分

《参加費》 無料

《内 容》 ①認知症予防についてのお話し
②脳を活性化させる問題を解いてみよう!
(実際に「かじさぽ」で使用している問題)
③質問等、参加者同士のミニ交流

《その他》 ●ご予約は電話またはメールにて下記連絡先までお願いいたします。
●簡単な茶菓等をご用意します。
●飲食をしながらゆったりお聴きください。
●最大で12名までのご参加を予定しています。
(最大人数に到達時はHP上でご案内致します。)

主催：かじさぽ
Tel. 070-2249-8027

<https://yuki-r.com/>

✉ kajibo1123g@gmail.com

Instagram : [ka_sapo.nagoya](#)

実は...『認知症』は予防出来ます！



かじさぽ
くん

認知症の発症・進行が進む理由は、会話や行動の減少が脳機能の衰退に繋がるから”という研究結果が出ています。つまり、発症前の元気な段階で積極的に会話や運動を行うことで、脳機能の健康を促すことができ、認知症の予防や発症を遅らせることに繋がるのです。さらに、健康的な食事を摂る事や早期発見が大事だとされています。これらは、WHO（世界保健機関）の認知症予防ガイドラインでも推奨されている対策です。65歳以上の約16%の方が、80歳代後半は約40%の方が認知症を発症する時代（厚生労働省統計より）。「あの時予防を始めていたら…」と後悔する前に、少しでも長く元気で暮らせるように、是非かじさぽをご活用ください！

【かじさぽ】で出来ること

- 会話 傾聴 運動（一緒にお散歩等）
- 料理（料理の作り置きも！一緒に食べることも！）

《大人のための家庭教師！》

- 脳トレ 認知症早期発見 健康チェック

※詳しくはHP (<https://yuki-r.com/>) にて！

自己紹介（本セミナーも私が担当します。）

名前 かじ

HPには写真載せていますよ♪

地元銀行に18年間勤務。NPOや社協と連携し各種ボランティア活動を企画・参加。また認知症予防について関心がありました。地域の福祉向上に努めたく事業を開始！銀行員だったので資産運用相談や相続・贈与相談も出来ますよ！関わる方に楽しさと元気を提供出来たらと思っています。



主催：かじさぽ
Tel. 070-2249-8027

<https://yuki-r.com/>
✉ kajibo1123g@gmail.com
Instagram : [ka_sapo.nagoya](https://www.instagram.com/ka_sapo.nagoya)