

RUN伴 + 文京区 2023年11月23日

下記イベントは全て無料です。ぜひ足を運んでみてください ※場所や内容が変更になる場合もあります



RUN伴に参加しよう!!

小さい子もお年寄りも、元気な人も、病気の人も、認知症の人も、障害のある人も、みんながごちゃまぜに過ごせる場がたくさんできること、繋がることで、誰もが暮らしやすいまちになることを目指しています。タスキをつなぐという「非日常な」体験・出会い・気づきから、認知症の知識を深め、予防につなげ、それぞれの「日常」が変わっていくことを期待します。中継地点を訪れ、まずは認知症を知ることから始めてみませんか。

認知症サポーター養成講座 (90分程度) ※右記二次元コードよりお申込みください。

認知症の正しい知識やつきあい方について学び、受講すれば認知症サポーターになれます。講座を修了すると、認知症を支援するサポーターの「目印」として、オレンジ色のプレスレット「オレンジリング」をお渡しします。認知症サポーターは、認知症のご本人や家族を地域や職域で温かく見守る応援者です。



【場所】エーザイ 【時間】10:30-12:00 先着30名

イベントに参加しよう!!

【場所】エーザイ、社の癒しハウス文京関口、リアン文京、つゆくさ荘、TUMMY、風のやすみば、こまじいのうち、ワークスペースさきちゃんち

認知機能検査の体験

長谷川式スケールを用いた認知機能検査の体験です (5~10分程度)。記憶を中心とした認知機能障害について調べるスクリーニング検査で、9つの質問から構成されます。※本拠点における検査は体験することを目的としています。

【時間】10:00~12:00

認知症ショートムービーの上映



「知ることから、やさしくなれる」認知症への理解を深めていただく物語です (約17分)。本人が自ら違和感に気付くことから、不安を抱きながらも「認知症」を受け入れていく、本人とその家族の姿を描いています。

【時間】随時上映

脳の健康パンフレット等の配付

「知っておきたい脳の健康 -これからのために“今”できること-」のお役立ち認知症関連資料をお渡しします。「小学生・中高生向け認知症教材」(電子版)もご提供します。



【時間】随時配付

脳を活性化する運動「ブレパサイズ®」



「ブレパサイズ」は、音楽に合わせて手足を動かしながら、さらに知的課題の実践を盛り込んだ、体と脳を活性化するデュアルタスクの運動プログラムです (約15分)。

【時間】随時

温州みかんジュースの提供

生活クラブ生協自慢のこだわりのみかんジュースです。国産の温州みかんを、1個1個外皮をむいて絞ったストレート果汁100%みかんをそのまま飲んでいるような新鮮な味わいです。

提供：生活クラブ生協まち文京千代田

【場所】ワークスペースさきちゃんち

【時間】9:30 ~ 先着100名



脳トレゲーム「ブレインワークアウト」

「ブレインワークアウト」はゲーム感覚で脳を鍛えるコンテンツです (1回、約1分で完了)。



【場所】エーザイ 【時間】随時

イータック抗菌化ウエットシート配付

ウイルス・菌が気になるところに。抗菌作用が1週間持続するウエットシート (ノンアルコールタイプ)。

※医薬品、医薬部外品ではありません。



【場所】エーザイ

【時間】10:00 ~ 先着100名

脳の健康度チェック「のうKNOW®」

「のうKNOW」は、トランプカードを使ったゲーム感覚の4つのチェックで (15分程度)、「記憶する」「考える」「判断する」などの脳の健康度をチェックします。脳年齢も知ることができます。



※疾病の予防や診断を目的としたものではありません。

【場所】エーザイ 【時間】10:00 ~ 先着100名