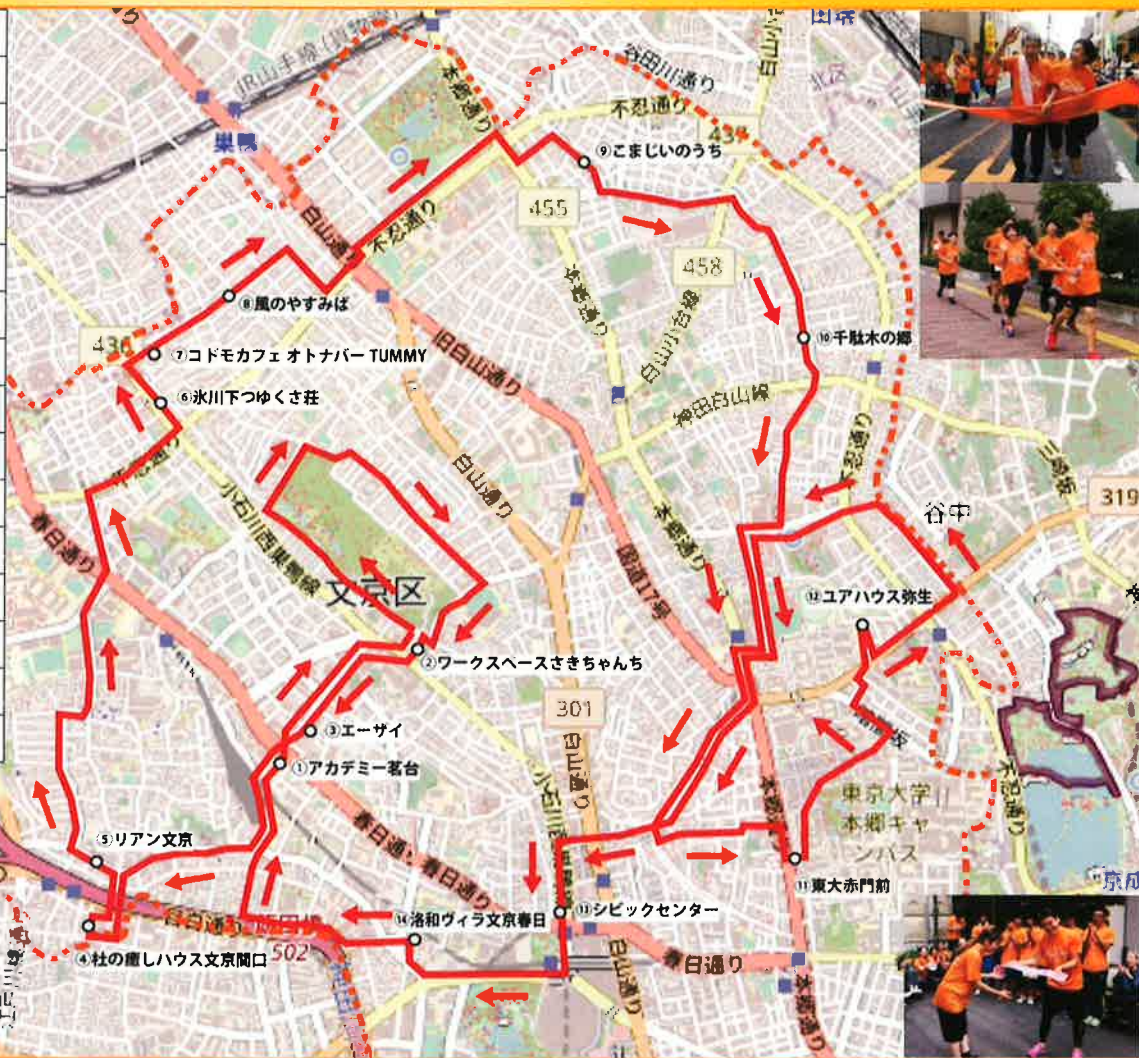


ランとも RUN伴+文京区 2023



11/23 (木・祝) どなたでも参加できます

No.	拠点	到着時刻
①	アカデミー茗台	—
②	さきちゃんち	9:38
③	エーザイ	9:53
④	杜の癒しハウス	10:12
⑤	リアン文京	10:25
⑥	つゆくさ荘	10:50
⑦	TUMMY	11:02
⑧	風のやすみば	11:16
⑨	こまじいのうち	11:39
⑩	千駄木の郷	11:55
⑪	東大赤門	12:27
⑫	ユアハウス弥生	12:45
⑬	シビックセンター	13:22
⑭	洛和ヴィラ	13:35
⑮	アカデミー茗台	13:55



RUN伴(ランとも)は、認知症ご本人や家族、地域住民や企業等が関係者と一緒にタスキを繋ぎながら走る、まちづくりのイベントです。ぜひ認知症カラーのオレンジ色のモノ (Tシャツ、タオル、バンダナ等) を身に着けてご参加ください。

【日時】 2023年11月23日 9:00~14:00 (雨天決行) ※詳細・申込みはこちらから↓

【主催】 RUN伴+文京区2023実行委員会

【後援】 文京区、文京区社会福祉協議会

【ランナー・ボランティア募集】

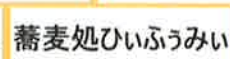
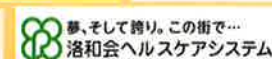
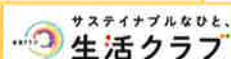
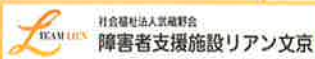
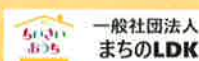
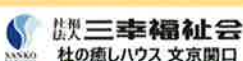
・ランナー (500円 保険含む) ①全周 約20km ②区間 (最大約3km)

・ボランティア (無料、どなたでも) 本部補助、各拠点での補助など

※RUN伴+文京区オリジナルTシャツを1,000円で販売します。

【協力】 顔マラソン事務局、丸山延寿会、文京ささえ隊、各拠点の皆さん

【協賛】 エーザイ株式会社、社会福祉法人三幸福社会、NPO法人文京BASE、文京メディア・ブリッジ、コドモカフェオトナバーTummy、一般社団法人まちのLDK、千石にじの家、社会福祉法人洛和福祉会、社会福祉法人武蔵野会、蕎麦処ひいふうみい、生活クラブ生協まち文京千代田 (順不同)



申し込み・お問い合わせ : 03-6824-1947 (コドモカフェ オトナバー Tummy)

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「非日常的な」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づくことから、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