みなさんの居場所

あったかふれあいセンター まちなかサロンかわら版

平成 30 年 7 月

✿あったかふれあいセンター　まちなかサロン✿

誰もが無料で利用して頂ける地域のみなさんの居場所です。サロンでは開所時間内は自由に好きな事をして過ごして頂けます。

また、ちょっとした困り事や気になる事があれば、スタッフにいつでも声をかけてくださいね。適切な関係機関に連絡もしていますので、小さい事でもかまいません、遠慮なく相談してください。

✿今月の利用者さんの一言✿

子供のころ、7 月は心弾む月だった。七夕、夏祭り、海の記念日（海開き）、極めつけの夏休み……。今は昔の話となったが……。

70 代男性

✿山手町✿

6 月 25 日(月)高知赤十字病院の作業療法士さんによる認知症予防の学習会「脳力グッとアップ教室」を開催しました。

講義では、1 日に 1.5 リットル水分を摂取する事、食事は和食が良い事、有酸素運動が脳の活性化にとても良いとの事、趣味を 3 つくらい作ると良い、プールは血圧とコレステロールを下げ、脳にも影響がいい事、楽～少しキツイくらいの運動を 1 日 30 分程度、週 3 回程おこなうなど、普段の皆さんの日常生活でできる認知症予防のポイントを分かりやすく、また面白く笑いを交えて楽しく学習しました。皆さんが取り組んでいる週 1 回の百歳体操、水分補給の大切さ、何気ない日常生活において食事の面でも改めて学習できましたね。

今回学んだ事を今後の介護予防で活かして認知症予防ゲームやコグニサイズで頭と体を使って充実した介護予防の日を作っていきたいと思います。山手町の皆さん、これからもどうぞよろしくお願いします!!サロンを一緒に盛り上げていきましょうね!!

問題:認知症の割合が世界一少ない国はどこでしょうか？
答えは、インドです♪カレーに豆を加えると良いですよ!

ほいたら、大豆カレーよさそうやねえ!
食べたことないけんど笑!
納豆と🍛カレーを一緒に食べるがもえいとー!

※
楽しくコグニサイズ！

※コグニサイズとは。
コグニション
（認知力向上の意味）
とエクササイズ
（運動する事全般的）
コグニサイズとは、
頭を使いながらの運動
のことです。

✿８店会✿

★じゃりんこ自由人さんの　懐かしの古賀メロディー♪コンサート★

6 月 27 日(水)待望の「じゃりんこ自由人、小野義孝さん」が来て下さり、懐かしの古賀メロディーコンサートを行いました。ラジオやテレビでは、めったに聴くことのない昔懐かしの名曲を気持ち込めた美しい音色で、古賀メロディー、子守唄メドレー、童謡、民謡をギターと二胡で奏でてくれました。心に響く、昔懐かしい気持ちと何とも言えない哀愁が全体に広がり、「涙が出る。もー、本当に良かったちや!」と余韻に浸り、次の日も皆さんで感想を語り合いました。

やっぱり昔の歌は、えいねぇ…♪

7月　イベント カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	＜8店会＞ 将棋（12時～15時） 6	
	＜山手町＞ 介護予防の日 （13:30～） 9	10	＜8店会＞ ・将棋（12時～16時） ・16時までの日 11	＜しんまち＞ 食事会（12時～） 12	13	
	お休み 海の日 16	＜8店会＞ 森野理学療法士の 百歳体操指導 （10:30～） 17	18	＜8店会＞ 食事会（12時～） 19	7月21日（土） 新町 11:30～ ささえ愛です 20	21
	＜山手町＞ 介護予防の日 森野理学療法士の 百歳体操指導 （13:30～） 23	＜しんまち＞ 将棋（10時～13時） 24	＜山手町＞ 食事の日 （体操12：30～） 25	26	＜8店会＞ ・将棋（12時～16時） ・16時までの日 27	
	30	芸能大会 31	7月21日（土）11:30～　新町 ささえ愛です！			

お知らせ

✿森野理学療法士の体操指導✿

★8 店会　7 月 17 日（火）10：30～

★山手町　7 月 23 日（月）13:30～

くろしお病院の森野理学療法士が百歳体操指導に来てくれます♪
百歳体操に日頃取り組んでいる皆さん！！
改めて再度正しく学んで、これからもいきいきと体操をしていきましょう！！

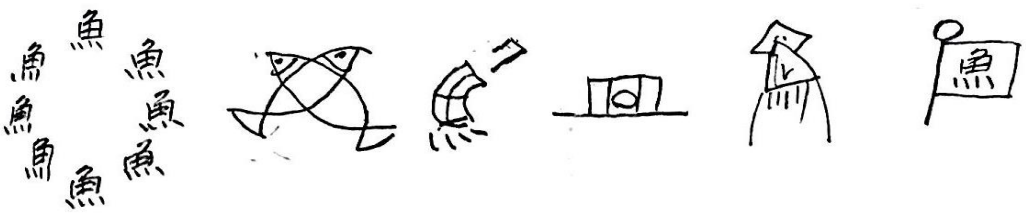
芸能大会　参加者募集♪

7 月 31 日（火）

今年もちょこっと１曲コーラスを披露する機会を頂きました！！
一緒にステージで歌いませんか？

まっさんの脳トレクイズを解いてみましょう♪

問1 魚に関係する問題です。何と読みますか？

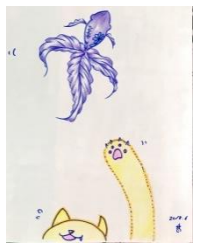


問2 魚屋さんに行くと魚が一匹おいてありました。なんて魚？

問3 ○○カミウ○　この魚は何て魚？

★まっさん★
様々なクイズを自作し
アイデアを乗せて
箱バンで遥々８店会に
来てくれます。

先月の答え　① 鯵　② 鳩



須崎市社会福祉協議会　42-0736
あったかふれあいセンター まちなかサロン　080-6384-6486