

メモリー通信 Vol.11

2025. 8月号



脳と体を動かして、元気な高齢者を目指しましょう

NPO法人 えひめ認知症予防クラブ

〒799-3111 愛媛県伊予市下吾川1655-2
TEL 089-904-5706
FAX 089-916-9547

e-mail support@e-ninchiyobo.org
http://e-ninchiyobo.org

ご挨拶



みなさんこんにちは。理事の井上邦江です。法人設立当初から参加させていただき、これまで多くの人に出会い、ご縁に感謝しております。今後も多方面にアンテナをはり、楽しめる企画を提供していければと思います。

令和7年度定時総会開催

令和7年4月21日 IYO夢みらい館会議室にて第5回定時総会を行いました。すべての議案が承認され、令和7年度のスタートとなりました。



会員の皆さんと



多数のご参加ありがとうございます

令和6年度活動報告

認知症予防の大切さを啓蒙するために活動を行いました。①「伊予市一般介護予防事業」を受託し認知症予防教室を12回開催しました。延べ参加人数155人でした。②「メモリー教室」を64回開催。延べ参加人数980人でした。新企画として「麻雀クラブ+メモリー」を開始。好きな時間に来て誰でも参加できるフリースタイルとし、毎週金曜日午後実施しました。11月から18回開催し延べ参加人数270名でした。③伊予市認知症サポートチーム「チームオレンジいっしょ」で活動し、メモリー教室体験版を実施しました。

教室の参加人数も20名を超えるようになりました。令和7年度は会員が44名でのスタートとなり活動の輪が広がっています。
令和7年度も昨年度の活動を継続しながら、共に活動する仲間を増やしていきたいと思っています。
新企画「日帰り旅行」もお楽しみに！

第1回

メモリー麻雀フェスティバル

開催

楽しく熱い戦いが繰り広げられました。
優勝者には、銘柄米3キロが贈呈されました。



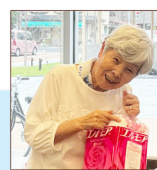
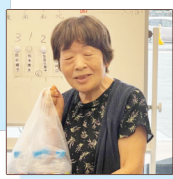
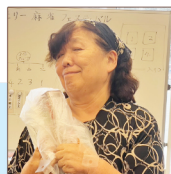
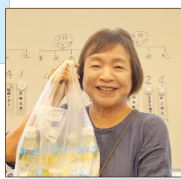
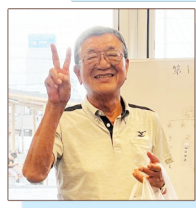
わずか500点差で
優勝！お米もらえて
嬉しいです。



手に汗握る優勝戦



ルールを詳しく説明



開催にあたり準備にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。令和7年7月18日



ワンポイント lesson 8

コミュニケーション

「積極的に他者と関わる習慣」は、脳を活性化しこころの健康を保つために重要なことです。おしゃべりは人と人との言葉のキャッチボール。知らない人とのおしゃべりが脳をフル回転させます。どうしても人付き合いが苦手という方はペットとのコミュニケーションもいいです。相手の立場を思いやりながら、楽しくコミュニケーションを取りましょう。

メモリー教室（認知症予防教室）では どんなことするの？

- ①ストレッチ
- ②コグニサイズ※
- ③認知症予防体操
- ④知的活動色々



書字・ハンドメイド・脳トレーニング・カードゲーム



日時：毎週木曜日10:00～11:30

場所：IYO夢みらい館

参加費：300円

お気軽にご参加ください！

※国立長寿医療研究センターで開発された、
MCIの方々の認知機能の維持・向上に役立つ運動



会員募集中



編集後記 高橋美佐

活動5年目で安定した運営ができるようになりました。これも単衣に参加して下さる皆様のおかげです。ありがとうございます。これからも楽しんで頂ける企画をどんどん提供していきたいと思います。