

メモリー通信 Vol.9

2024. 5月号



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

脳と体を動かして、元気な高齢者を目指しましょう

ご挨拶



皆さんこんにちは。理事長の高橋美佐です。法人設立から5年目を迎えました。お陰様で会員も増え認知症予防への関心の高まりを感じます。これからも楽しく仲間づくり、楽しく認知症予防をモットーに活動していきたいと思えます。

令和6年度定時総会開催

令和6年4月24日 IYO夢みらい館会議室にて第4回定時総会を行いました。すべての議案が承認され、令和6年度のスタートとなりました。



会員の皆さんと



好評だったお弁当

令和5年度活動報告

社会活動も回復に向かう中、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152人でした。②「メモリー教室」を55回開催。延べ参加人数791人でした。新しい企画として「介護体験研修」を実施。愛媛県介護研修センターにて介護や認知症の実際を体験しながら具体的な情報を得られる機会を作ることが出来ました。③地元の老人会へ出向き「認知症講座」を実施しました。④伊予市認知症サポートチーム「チームオレジンじいよ」で活動し、認知症サポート養成講座の講師や寸劇を担当しました。

「認知症予防教室」参加者が続いて「メモリー教室」へ通うようになり、1回の参加人数も15名〜20名へ増えました。会員が30名に増え活動の幅が広がってきました。令和6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えます。



～楽しい創作活動～

どうやってするん？

作成手順を理解します！ Point



どんな感じにしようかなあ

配色が大事よねー

完成イメージを持ちます！ Point

こうやったらいいんじゃない

本当！良くなった

細かい作業を根気よく行います Point

コラージュ文字



「切ったり貼ったり」



レザークラフト

「つまんだり通したり」



水引き細工

できた！達成感・満足感 Point

貴方のいいねー



次は眼鏡入れを作りたい

家でもやってみよう



ワンポイント lesson 6

空間認知

物体のある場所・向き・大きさ・形・速さ・位置関係などをすばやく正確に認知する力。これにより、人は実際に目の前にない物を脳内でイメージして行動に移すことができます。空間認知力を使うことで脳の前頭葉が刺激されます。

やったらいいこと①模型製作 ②ボードゲーム ③好きなスポーツ ④瞑想して内なる自分と向き合う ⑤ダンス ⑥絵を描く(デッサン)

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・トランプ



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

この活動を始めてから5年目となり感慨深いものがあります。新しい仲間が新しい企画を提案してくれ、活動内容がバラエティーに富んだものになりました。皆さんありがとうございます!!