

# メモリー通信 Vol.10

2025. 2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

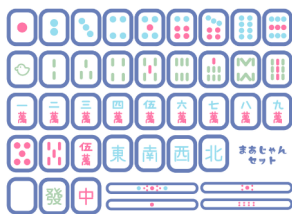
e-mail support@e-ninchiyobo.org  
http://e-ninchiyobo.org

脳と体を動かして、元気な高齢者を目指しましょう

## 麻雀クラブ中メモリーはじめました

「賭けない・飲まない・吸わない」環境の中で行う健康麻雀が話題になっています。麻雀は指先を使う、頭を使う、コミュニケーションが生まれる、引きこもり防止になるなど、認知症予防にも良いとされています。

えひめ認知症予防クラブでも、毎週金曜日 13:00~16:30 IYO夢みらい館会議室101で開催しています。初心者を変えながら、笑いの絶えない楽しい空間となっています。好きな時間に来て好きな時間に帰っていただけるフリースタイル、誰でも参加できるクラブです。今後、参加人数が増え、異世代交流もできればと望んでいます。



参加者の皆さん



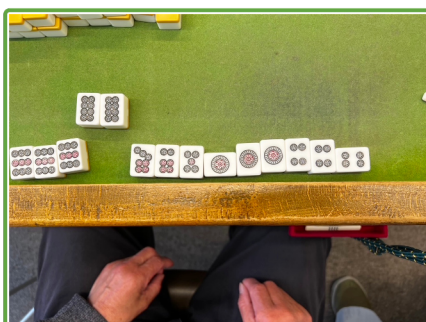
皆さん真剣です



若い世代と一緒に



欲しい牌来るかな



いい手であがりました。やったね

この度麻雀教室を始めるにあたり、麻雀用品を提供してくれた方々、ありがとうございます。

どなたでも参加できます

**麻雀クラブ**  
**中メモリー**

IYO夢みらい館 会議室101  
毎週金曜日13時~16時半

事前連絡要りません

初心者・経験者 大歓迎 !!

参加費 300円



# 令和6年度認知症予防教室～伊予市一般介護予防事業～ 開催



認知症予防への関心が高く、楽しく和やかにそして熱心に取り組んでいただきました



どう組み合わせたらいい?



トランプ久しぶり～



2と5で足を外に出すよ

苦手だわ～



ボッチャ楽しい～



ご参加の皆さん 大変お疲れさまでした!

## スケジュール

第1回	認知症予防講演会	第7回	視写
第2回	認知機能検査	第8回	タングラム
第3回	ロコトレ	第9回	自己紹介
第4回	指体操	第10回	ウォーキング
第5回	のどトレ	第11回	楽文字
第6回	コグニサイズ	第12回	認知機能検査

5/11(土)～10/26(土) 10:00～11:30

IYO夢みらい館にて



## ワンポイント lesson 7

### 作業記憶

何かの作業を行う時に、頭の中に必要な情報を置いておく脳力。作業記憶が低下すると段取りができなくなり日常生活に支障をきたします。

料理をする時は、レシピに一通り目を通して、その後はなるべく見ないようにしましょう。「クロスワード」「数字の逆唱」は、できるだけメモをしないで頭の中で考えましょう。「将棋」「囲碁」「オセロ」「麻雀」は、先を読むことが必要になります。そんな時に作業記憶が使われます。

※「科学的に正しい認知症予防講義」より引用

## 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

現在、メモリー教室に20名を超える参加を頂いています。ありがとうございます! 人と人との関わりをより実感する年になりました。皆様とのご縁を大切にしていきたいと思ひます。