

# メモリー通信 Vol.4

2022. 1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



あけましておめでとうございます。理事の宇野みどりです。  
今年もマスクが外せない一年になりそうです。  
でも新型コロナに負けず「元気で生き生き」を モットーに皆様と共に頑張りたいと思います。



指編み



フェルトコースター作り

センスが光ります!!



筆ペンの使い方が  
ポイント!!



指先を動かすと、脳が活性化されて、集中力や記憶力が向上します。いろいろな物を作りながら、みなさんから提案や意見が出てきます。一つのものを作り上げる楽しさや、達成感を味わえる活動です。

ハンドメイドで知的活動を

バッグの底を  
バンドで止めたなら作りやすかったねー。 反省。



文字を楽しむ

玉ねぎを  
入れる

スイカを  
入れる



エコバックに  
する



麻ひもバック作り

新しい取り組みへの意欲を高めましょう!

新しいアクティビティを開拓中です。安価で短時間で形になるものを選んでいきます。また、身近にあるものの有効利用も良いですね。洋服をリメイクし、すてきに着こなしている方もいて、とても新鮮です。  
何かをやってみようという気持ちは持ち続けたいものです。



ペーパークラフトでかご作り



トマトかご

わたし、  
はまりました

スケジュール

	開催日	内容	認知症予防体操・脳トレ・ストレッチ
1回目	2021年 10月9日(土)	認知症予防講演会 医師 石戸谷 武 先生 「認知症予防の大切さ」	
2回目	10月23日(土)	指体操・ミニ講座 (記憶の話)	
3回目	11月13日(土)	コグニサイズ・ミニ講座 (食事の話)	
4回目	11月27日(土)	ロコトレ・ミニ講座 (転倒予防の話)	
5回目	12月11日(土)	のどトレ・ミニ講座 (嗅覚の話)	
6回目	12月25日(土)	視写・ミニ講座 (薬の話)	
7回目	2022年 1月8日(土)	ファイブ・コグ検査 (認知検査)	
8回目	1月22日(土)	音楽で脳トレ・ミニ講座 (聴覚の話)	



認知症予防教室開催！伊予市一般介護予防事業  
令和3年10月～令和4年1月実施

伊予市にお住まいの65才以上の方を対象に、認知症予防教室8回シリーズを開催しました。今年度は、60代～70代の方にも多く参加していただきました。



ワンポイント lesson 3

「遂行機能」

目標を設定し、計画を立てて、効率良く成し遂げる能力。

機能が低下すると、

- ① 仕事や家事を段取り良く進められなくなる。
- ② 物事の優先順位をつけられない。
- ③ 行きあたりばつたりの行動になってしまう。
- ④ 指示されないと行動が開始できなくなる。

アルツハイマー型認知症では遂行機能障害を呈します。

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！



会員募集中



編集後記 高橋美佐

コロナ禍の中、思うように活動が出来ない状況が続きました。10月からは、認知症予防教室(伊予市委託事業)を開催することが出来ました。メモリー教室への参加も少しずつですが増えてきました。人とのつながりの大切さを改めて実感しています。