

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

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

センスが光ります!!



筆ペンの使い方がポイント!!



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。



トマトかご



ペーパークラフトでかご作り

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)	



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。



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



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行きあたりばっ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。