

メモリー通信 Vol.5

2022. 5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



皆さんこんにちは。理事長の高橋美佐です。
私たちの活動も3年目を迎えました。認知症予防教室への参加をきっかけにたくさんの方と交流を持つことが出来ています。嬉しいことです。
メモリー通信をとおして、より多くの皆さんに認知症予防への関心を持っていただければと思います。



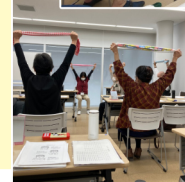
令和3年度活動報告

昨年度以上に活動休止が続く中、認知症予防の大切さを啓蒙するために出来る活動を行いました。①「伊予市一般介護予防事業」を受託し8回シリーズで認知症予防教室を開催しました。延べ参加人数179人でした。②「メモリー教室」を38回開催。延べ参加人数350人でした。また、「メモリー教室」を発展させた「ワークショップ」を開始しました。③「スマホ教室」を開始し、10名の参加がありました。④伊予市認知症サポートチームで活動し、脳トレ体操他講師を担当しました。
できるだけ活動を止めないようにしたいと思い、事務局での少人数制メモリー教室を開始しました。来期に繋がる取り組みとなりました。

令和4年度活動計画

今年度は、昨年度の活動を継続し認知症予防の大切さを啓蒙するため、次の①②③④を実施します。①「伊予市一般介護予防事業」を受託し、新規参加者による認知症予防教室を16回シリーズで開催します。②「メモリー教室」参加者を増やすとともに「ワークショップ」と「スマホ教室」を本格的に企画します。③地域のニーズがあれば出前教室を実施します。④伊予市認知症サポートチームの活動をします。

コロナ禍で活動が制限されてきましたが、これからは開催できる教室の形を模索していきたいと思えます。共に活動する新しい仲間をつくり、活動の輪を広げていきたいと思えます。



菜の花クラブ ～グランドゴルフの仲間達～

2021年11月23日に第一回グランドゴルフ（G.G）を開催。
「メモリー教室」の中から生まれました。

G.Gを昨年11月より毎月2回開催。気持ちも新たにスタートした。ホールポストを目標にボールを放つ打感は感動そのもの。冷や冷やドキドキで気分爽快。3,000歩～4,000歩数にてカロリー消化し、もぐもぐタイムで水分補給、無理のない楽しみは健康維持に役立つ。気分最高！頑張ろう！ **BIG BOSS**



目的なく歩くことが嫌いな私は、G.Gで歩数計の数字が増えていくのが心地よい。ゲーム感覚の集中力が湧き太陽を浴びながら深呼吸し、うまくいったら hole in one

思いっきりスティックを振る。とんでもない方向に転がっていく。二打目、三打目、反抗期の息子のように思い通りには転がってくれない。でも、楽しさ「ホールインワン」。



皆さんお元気ですか。ぽかぽか陽気に誘われて、まぶしい太陽の下で体を動かす。G.Gも頑張ってまだまだ長生きするぞー！



石原邸テニスコート



さあー、ホールインワンをめざして、よし、いいネー。あれ？何処へ、思い通りにならないよー。反抗期？せめて片手以内の数でチン止（ザ）してよお願いだから。



初体験のG.G。微妙な傾斜やひび割れ、雑草が、球の行方を左右する。想定外の方向に転がって大笑い。上手く球が入るとチリンと鈴が鳴って嬉しさ倍増よ。

フロアゴルフ



IYO夢みらい館多目的室

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

活動3年目を迎えました。新しい活動も生まれています。認知症という言葉に心揺さぶられるなか、集いの場として利用していただけることの有難さを実感しています。今後とも楽しい企画を提供していきたいと思ひます。