

# メモリー通信 Vol.7

2023.5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



スタッフの宮本です

## ご挨拶

コロナもやっと収まり3年間皆さん大変ご苦労された事でしょう。これからは、前向きに大いに外に向けハッスル！ 私はフロアゴルフに専念。毎日奮闘努力しており皆さんにお手本を示すべく気分転換しております。ブラボー!!メモリーclub



## 令和4年度活動報告

社会活動も回復の兆しを感じられる中、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14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150人でした。②「メモリー教室」を46回開催。延べ参加人数503人でした。「モノづくり」企画を増やすとともに、「終活講座」を企画し、遺言や相続・終末期医療を考える情報提供の機会としました。③伊予市認知症サポートチームで活動し、脳トレ体操プロジェクトメンバーの一員として動画作成に参加しました。

会員が23名になったことで、活動の幅が広がり参加人数も増加しました。新たな取り組みもできたので来期に繋がる事業となり、継続性が望める成果となりました。

## 令和5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①～④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開催します。②「メモリー教室」参加者を増やすとともに「スマホ教室」を実施します。引き続き、「終活講座」の機会を作ります。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に参加します。





# 一番人気 フロアゴルフ



ラジオ体操第一♪  
準備体操は入念に

4チームが  
交差しあってplay



狙ってねらって・・・  
ナイスバーディー！



第10回を記念して

一年間楽しくプレイした  
三本で締めてバンザイ



R3年12月から始めたフロアゴルフ。当初、数人だった参加者も今では17人。一番人気の教室です。ゴルフ経験者の指導を仰ぎながら、着実に上手くなっていく初心者の皆さん。毎回、ホールインワン続出です！体を動かし、声を出し、感覚を鍛え、頭を使い、勝負に燃える。友達との会話も弾み、楽しく過ごすひとは、認知症予防の極みです！！



## ワンポイント lesson 5

### 注意機能

アルツハイマー型認知症では、記憶機能と並んで落ち始める機能が”注意機能”です。注意を分割していろいろなものに同時に気を配る能力が落ちてきます。  
料理を段取り良く行えないなど2つ3つの事を同時に出来なくなります。  
注意集中力を鍛えるには、趣味や仕事やゲームなど興味が持てる事を集中して行いましょう。メモリー教室では、トランプやオセロゲームなど楽しみながら注意力を鍛えています。

## みんな大好き♥大富豪♣♥



手軽に遊べるトランプは  
考える力も鍛えます。  
さあ、勝負勝負!!

## 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

設立4年目に入ったので、団体としての方向性を明確にして会員を増や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。