



発行  
認知症カフェ実行委員会

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

九月四日(金) 十三時  
三十分から西一會館で認  
知症カフェなごみを開催  
し、参加者は27名、家  
族の方も2組来られて、  
全員マスクを付けていま  
した。

**笑いヨガ**

(一) 笑いヨガコーナー  
矢倉と南笠東を拠点に  
活動しているお二人を迎  
え、笑いヨガを行いました。  
お二人はコロナウイ  
ルスの関係で、フェイス  
マスクを付けていまし  
た。

笑って！ハハハ  
拍手して1、2 ハハハ  
1、2、3 ハハハ  
体操とあって ハハハ  
両手を前に出して！  
① グーパー ハハハ  
② グーパーグー ハハハ  
③ グーパーグーチョキ  
ハハハ  
④ グーパーグーチョキ  
パー ハハハ  
ゆっくり体操をし  
ましょう！

ウインクです。右・  
左・右・左と交互に1  
〇回します。  
次は目玉を上、左に  
下に・右に・上に  
次は逆に、右に・下に・  
左に・上に！  
次は、耳の体操です。  
両手で耳房を持ち、上  
に・下に動かしします。  
次は古い漢字を読みま  
しょう！と

案山子、公孫樹、芭、  
椀、甘藷などの漢字を大  
きく書いて提示していま  
した。  
次に、「あんたがたど  
こさ」の歌に合わせて手  
をたたき、さ！の所で両  
手を上に上げて開きまし  
た。  
あんたがたどこさ 肥  
後さ  
肥後どこさ 熊本さ  
熊本どこさ 船場さ  
船場山には 狸がおつて  
さ  
それを猟師が鉄砲で撃つ  
てさ  
煮てさ 焼いてさ 食べ  
てさ  
それを木の葉でちよっと  
かぶせ





続いて、〇〇〇の3文字で、真ん中の文字が「ん」となる例えば「りんご」のような言葉を集めましょう！  
ホワイトボードに書き上げました。一人では中々出てこないが大勢の人がいるので50個出てきました。

続いて、口の体操！  
梅干を投げますので、受け取ってください。アイウベ！  
酸っぱい梅を口に入れて！と表情豊かに活動していました。

●最後に「われは海の子」「かもめの水兵さん」「思い出の渚」「赤とんぼ」を元氣よく合唱して終了しました。

●十月の「認知症カフェなごみ」

開催日 十月二日  
(金) 十三時三十分から  
『西一会館』にて開催します。

多数のご参加をお待ちしています。

《認知症カフェなごみは祭りを除き、毎月第一金曜日に開催しています》  
会場までは草津駅東口から豆バスが出ています(十三時三十分発、十三時三十三分着)。なお往復利用の場合、帰りは半額になりますので運転手さんに申し出てください(半額利用券を発行してくれます)  
どなたでもご自由に参加できますので、お気軽にお越しください。  
(参加費 200円)

