



発行
認知症カフェ実行委員会

認知症カフェなごみ開催

十一月五日(金)十三時三十分から西一会館で認知症カフェなごみを開催し、参加者は24名で、家族の方も1組来られて、全員マスクを着けていました。

●オープニングは担当者の掛け声に合わせて、両手の指先を肩に当て、肘を回しながら前転、後転と数回して、骨粗鬆症対策として、かかと落としをしました。

続いて、手指を使っての脳活教室。指を折り、数を数えて脳活を行い、前後左右に声をかけながら運動しました。

お笑い福祉士 登場!

(一) 講師の紹介。
守山市にお住いの介護職員で、社会福祉士、介護福祉士、成年後見人等の資格を持ち、社福亭モリーと称しています。宇田賢一氏です。

(二) 笑いの効能
○笑うことで免疫力が

アップすると、言われています。
○笑いにはガンを抑制する作用もあると言われています。

○笑いは認知症の進行を遅らせる可能性があります。

○男性よりも女性の方が良く笑うようです。女性は男性よりも寿命が長い?

(三) 南京玉すだれ
さても、南京玉すだれを各種披露しました。

(四) 腹話術人形
ハトのフン?・お坊さん・パンツ・卓球部等の小断を実施しました。

(五) 落語
豆を炊く間、火の番を頼まれた小僧さんが、味噌豆の味見したら美味し過ぎて、厠で食べる話。



お遊びコーナー

(一) 認知症予防ビー玉コーナー

穴の空いた板にビー玉をパターンに合わせてセットします。ビー玉をパターンから一つ取って、縦または横に一つ飛びで置き、飛び越されたビー玉は箱に戻します。手順が悪いと取れなくなったビー玉が多く残る。一つだけ残して完了できれば成功です。

(二) 介護相談コーナー
認知症の家族のことで、日頃の悩みや今後の介護の仕方について話し合っていました。

●最後に「赤とんぼ」「夕焼けこやけ」を元氣よく合唱して終了しました。

●十二月の「認知症カフェなごみ」

開催日 十二月三日
(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)

