町内会館で、ご近所さんと楽しくコグニサイズ

★ご近所で講座を 開きませんか?

後も講座を開催します 身近な会場をお借りして、 防を応援しています。 ご希望がありましたら、 町内会館、 域での健康づくり、 自治会館など、 介護予 ぜ

の方が多いので、参加しやすい」 という感想をいただきました。 「近いし、知り合いや顔見知りに住む15名の方々です。 で行われました。 参加されたのは、 会場の近く

にお迎えして山崎西町内会館の作業療法士 金山氏を講師介護予防教室が、横浜YMCA は町内会館 上が、出 日

とからだの機能を効果的に向 する」などの動きです。 数を数え、3の倍数で拍手を たとえば、「足踏みをしながら 上させることをねらいます。 課題を同時に行うことで、脳 グニション課題とエクササイズ 動)を組み合わせた造語で、コ ン(認知)とエクササイズ(運



第40号

山崎西町内会館 やってみよう

生活の中でコグニサイズ!

いた生活の中で 教室で紹介して 介します。
ズの一部をご紹 法士 金山氏が上記の作業療 対の手で歯磨き 行うコグニサイ ①利き手と反



サイズとは

*解答は右下をご覧ください。

回転し重なった二つの 漢字をお答えください。

考える。 よその値段を計算し かかっているのか、お 物をしたり、いくら の順路で必要な買い 筆書き(無駄のない ゴールまでの道筋を 歩コースで歩き ③スーパー内で

冬号 鎌倉市 地域包括支援センタ 湘南鎌倉 発行人責任者

宮谷清美 0467-41-4013



担当地域 】 山崎 梶原 丁目~五丁目) 寺分 -丁目~三丁目)

こんなときは地域包括支援センターへ

オレンジカフェは認知症の方やその家族、地域の方や専門職など、誰もが参加でき、認知症に限らず、医 療や介護のことなどを相談する場、交流を楽しむ場として、様々な形態で行われています。専門職が参加して いるので、個別に相談ができたり、地域の人にも開かれているので、お互いを理解しあい、地域での見守りや 支え合いにつなげたりすることも期待できます。

現在、市内6カ所で開催しています。ご興味のある方は、地域包括支援センターにお問い合わせください。 深沢地域: 『梶原山オレンジカフェ』 梶原山町内会自治会館にて 偶数月第3日曜日12:00~14:00

(主催:NPO法人 和の会 46 - 8233

(味平:え答の「たくニーノーの湖 らもやファサー)