

2015年

4月予定表

和田ふれあいの家
03-3312-9556

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			軽体操	認知症予防プログラム		
午後			23区 ビンゴ	 フットカーリング	〇〇送り ゲーム	夫婦綱 ※書道教室 小畑さん
	6	7	8	9	10	11
午前	認知症予防プログラム		軽体操	認知症予防プログラム		
午後	見つけて なんぼ!	ブロック アウト	さいころ ビンゴ	風船 退治	ぱたぱた 大根	※歌の会 Z'vinci
	13	14	15	16	17	18
午前	認知症予防プログラム		軽体操	認知症予防プログラム		
午後	ゲーム 詰め放題	ねこと ねずみ	人生 ゲーム	デザート ゲット	 ハートにアタック ※書道教室 小畑さん	おもしろ 玉入れ
	20	21	22	23	24	25
午前	認知症予防プログラム		軽体操	認知症予防プログラム		
午後	本日 出荷〇〇	大漁!投げ縄ゲーム ※押し花 高倉さん	※蓄音機コンサート 村松さん	※朗読の会 大塚さん・川崎さん	ゲート ボール	 めざせ100歳
	27	28	29	30		
午前	認知症予防プログラム		 軽体操	※歌の会 コール・クレイン		
午後	魚釣り ゲーム	※歌の会 ふれあいコーラス	カレー ジャンケン	※新舞踊 喜泉会		

※印のプログラムはボランティア・講師がいらっしゃいます。

・認知症予防プログラムは、運動+脳活性化プログラムの組み合わせにより認知機能を高めるものです。

☆☆☆ 今月の連絡 ☆☆☆

【お花見】

色々なお花が咲く季節になりました。
お天気の良い日にはドライブに出かけたいと思います。
お楽しみに!!



【プログラム】

今月の新ゲームは「大漁! 投げ縄ゲーム」です。
「人生ゲーム」もバージョンアップして更におもしろくなりました。
乞う ご期待!

☆☆☆ ボランティアの講師の紹介 ☆☆☆

- ・小畑さん(書道)・・・4, 17日
- ・Z'vinci(歌の会)・・・11日
- ・高倉さん(押し花)・・・21日
- ・村松さん(蓄音機)・・・22日
- ・大塚さん・川崎さん(朗読)・・・23日
- ・ふれあいコーラス(歌の会)28日
- ・コール・クレイン(歌の会)30日
- ・喜泉会(新舞踊)・・・30日

4月のお知らせ

今月のお誕生日の皆様

宮川さん	(5日)	大川さん	(19日)
矢部さん	(15日)	志村さん	(25日)
小林さん	(16日)	佐藤さん	(28日)



おめでとうございます。誕生日の近い利用日に誕生会にてお祝いさせていただきます。

【看護師からのお得情報】

季節は春色に染まり、桜の開花が待ち遠しいこの頃です。

皆さま、体調はいかがでしょう？

暖かくなり外出の機会も多くなると思いますが、転倒には十分ご注意下さい。

さてさて！ 日々の生活の中で、話したいことがあるのに言葉がスラスラ出てこなかったり、

物や人の名前が思い出せなくて「えっと…アレ、アレよ…」なんて経験はありませんか？

これは聞く力、聞いて理解する力、記憶する力を鍛えていないこと、又 加齢による記憶力の衰えに原因があると言われてしています。

そこで今回は「言葉詰まりを予防するには」と題してお便りします。

衰えかけた記憶力・理解力を鍛えましょう。



ポイント

①話をしっかり聞く

しっかり聞こうとすれば注意力が働き、記憶力も刺激され脳に言葉が残ります。

ちょうぜんとうや

②「超前頭野」を鍛える

これは考える力や意志・注意力に関係する脳の部分で40歳以降も成長し続けると言われています。ですから「もう年だから、理解できない、話題についていけない」などと思わず どんどん吸収して下さい。

今月の一押しはこちら！

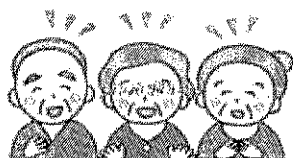


「姿勢を正しておでこを鍛えよう」

人は姿勢を正すと、おでこに意識が集中しますが、この「おでこ」こそが超前頭野がある場所です。そこがうまく働いていると脳の命令系統が明確になるため、記憶力がアップし、蓄えることができます。

普段から姿勢を正すよう心がけ、おでこを鍛え続けましょう。

感染予防の手洗い・うがい「あいうべ体操」もお忘れなく！



社会福祉法人 サンフレンズ
和田ふれあいの家

〒166-0012 杉並区和田3-52-4

電話：03-3312-9556

ホームページ：<http://www.3friends.or.jp>