

2015年

5月予定表

和田ふれあいの家
03-3312-9556

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前	和田ふれあいの家の2階テラスにも 少しずつ花が咲き始めました。				認知症予防プログラム	
午後	お天気の良い日には、テラスに出て お茶の時間を過ごしたいと思います。				ゲート ボール	フットカーリング ※書道教室 小畑さん
	4	5	6	7	8	9
午前	みどりの日	こどもの日	振替休日	認知症予防プログラム		
午後	ふれあい美容室 夫婦綱	〇〇送り ゲーム	認知症 予防プログラム	見つけて なんぼ!	ブロック アウト	※歌の会 Z'vinci
	11	12	13	14	15	16
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	風船 退治	ふれあい美容室 ぱたぱた大根	認知症 予防プログラム	ゲーム 詰め放題	ねことねずみ ※書道教室 小畑さん	デザート ゲット!
	18	19	20	21	22	23
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		軽体操
午後	おもしろ 玉入れ	ハートにアタック! ※押し花 高倉さん	認知症 予防プログラム	本日 出荷〇〇	大漁! 投げ縄ゲーム	※朗読の会 川上さん
	25	26	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	認知症予防プログラム	
午後	※蓄音機コンサート 村松さん	※歌の会 ふれあいコーラス	ふれあい美容室 認知症予防プログラム	魚釣り ゲーム	人生 ゲーム	あめあめ ふれふれゲーム

※印のプログラムはボランティア・講師がいらっやいます。

・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 ☆☆☆

【挨拶】

皆さん初めまして！この4月から所長として赴任してまいりました飯田智志(いいたさとし)と申します。実は私、さかのぼる事10年前に生活相談員として3年間勤務した事もありますので、もしかすると「見たことがあるような…」と思われた方もいらっしゃるかと思います。あれから介護支援専門員、デイサービスの生活相談員、所長と経験をさせていただき、和田ふれあいの家に帰ってまいりました。和田ふれあいの家にはサンフレンズ訪問介護センター、高齢者住宅と併設されており、そちらの所長も兼務させていただく事となりましたのでバタバタと建物内を動いているかと思いますが、いつでもお気軽にお声を掛けてください。皆さまと共に和田ふれあいの家で楽しく過ごしていければと思いますので今後とも、ご指導の程、宜しく願い申し上げます。

和田ふれあいの家 所長 飯田 智志

☆☆☆ボランティアの講師の紹介☆☆☆

- ・小畑さん(書道)…2, 15日
- ・Z'vinci(歌の会)… 9日
- ・高倉さん(押し花)…19日
- ・川上さん(朗読)…23日
- ・村松さん(蓄音機)…25日
- ・ふれあいコーラス(歌の会)26日
- ・コール・クレイン(歌の会)28日

5月のお知らせ

今月のお誕生日の皆様

小美濃さん (2日) 木下さん (12日)
中山さん (11日) 土山さん (18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】

風薫る新緑の5月 皆様 体調はいかがですか？

5月は活動しやすい季節です。たくさん運動して身体の老化を防ぎましょう。

ふれあいの家でも「**ご長寿応援プログラム**」と称して音読・アロマセラピー・リハビリ・軽体操・笑いヨガ・あいうべ体操など「**身体の健康と活性化・認知症予防**」につながる種々なプログラムを用意しています。

そこで今月は認知症になりにくい生活術その1「**運動**」と題してお便りします。

運動

脳も身体も老化は、脚から始まると言われています。
何よりも運動が予防に効果あり。

なぜ？

脳は刺激される程、活性化します。活動範囲が広がればより多くの刺激が脳に伝えられるので、**体力があって元気があることが予防の基本となります**。そのためには、日頃から運動する習慣をつけて筋肉が落ちない様にすることが大切です。

そこで今月の一押しは こちら

ラジオ体操と散歩(ウォーキング)



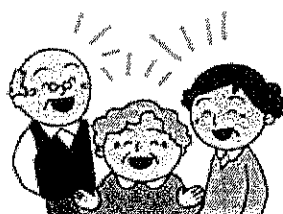
和田ふれあいの家の定番であるラジオ体操はおすすりめです。

音楽に合わせて全身を動かすラジオ体操は動作を意識して**真剣**に行うと、普段使っていない筋肉や関節が動き、意外と良い運動になります。

散歩も又 歩くだけで筋肉を使います。周囲の風景を楽しんだり、季節の移り変わりを感じたりするのも 又、脳への刺激に繋がります。

普段の生活を見直し、ご長寿めざして素敵な毎日を過ごしましょう。

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3-5-2-4

電話 03-33312-9556

ホームページ <http://www.3friends.or.jp>