

オレンジサロンさかえ 5月17日(金) ふれあいプラザ

今月はフク講座として、歌を歌いながら手や体を動かす「認知症予防体操」と手軽にアハ体験ができるという、ペーパーフォールディングパズル(テトラフレクサゴン)を体験しました。アハ体験とは一般的に「今までわからなかった事がわかるようになったときの体験」のことをいうらしい、このひらめきを感じたとき脳が反応して脳の活動が活性化するらしい、らしいということで効果のほどは分かりませんが「楽しく」行えました!この「楽しく」が一番いいんだろうな一と感じました。

横堀さんによる認知症予防体操の様子 →

ペーパーフォールディングパズル
(テトラフレクサゴン) →



さかえ認とも(仮) 5月10日 栄町役場

今年で2年目になるさかえ認とも(仮)。

さかえ認とも(仮)は認知症サポーターの方で、認知症の方にやさしい地域づくりとちょっとのお手伝いをして行こうという活動を行っています。今回は、新年度の始まりということで今年の活動方針を決めました。

参加者の意見としては、

- ①認知症の事について、もっと知ってほしい
 - ・身近な問題として捉えてほしい
 - ・啓発活動を行って行きたい
 - ・広報活動をしっかりしたい
- ②認知症になっても、そうでなくても声をかけあえる栄町にしたい
 - ・日常の声かけをもっと行いたい
 - ・ちょっとの家事の支援などを行って行きたい
 - ・外出支援や社会参加を手伝いたい
 - ・顔がわかる関係を作りたい

上記の2点を今年の活動の指針として活動していくことにしました。



次回のオレンジサロンは6月21日(金)

10時~12時 ふれあいプラザにて