



リズムを合わせて1・2・3!

早いもので今年も半分が過ぎようとしています。今回は毎週水曜日に実施されている健康体操の様子をご紹介します!現在は『青い山脈』のメロディに合わせて体操を行っており、なかなか難しい動きもありますが隣の方と息を合わせながら皆様伸び伸びと体を動かされています☆ジメジメとした季節ですが体を動かして元気に乗り切っていきたいですね!!

今月のイベント

七夕交流会

6月 27日(水)

七夕交流会では保育園のみなさんお手伝いに来られます!皆様も笹の飾り付け、是非ご参加ください。園児の皆さんによる踊りも予定されています!お楽しみに♪



6月に開催される七夕交流会で使う七夕飾りの制作を行いました!輪っか飾りやひし形つづりなど皆さんで協力しながら作っていただきました!どんな笹が出来上がるか今から楽しみです★



リハだより

物忘れについて

記憶力は、20歳代をピークに徐々に減退していきます。とくに60歳頃になると、記憶力に加え判断力や適応力なども衰え始め、段々と物忘れが多くなるようになっていわれています。物忘れが増えてくると、認知症ではないかと不安を感じる人が多いようですが、**物忘れと認知症は区別されるもの**です。

加齢による物忘れと認知症による物忘れの違い

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| 【 加齢による物忘れ 】 | 【 認知症による物忘れ 】 |
| ・体験したことの一部を忘れる
(ごはんのメニューを忘れる) | ・全部を忘れる
(ご飯を食べた事を忘れる) |
| ・物忘れを自覚している | ・物忘れの自覚がない |
| ・日常生活に支障がない | ・日常生活に支障がある |
| ・ヒントがあれば思い出す | ・ヒントがあっても思い出せない |

認知機能を維持していく4つのポイント

- ①バランスの良い食事 ②定期的な運動
③脳トレ ④生活習慣
通所でも毎日脳トレのプリントを用意していますので、是非活用してみてください。

平成30年6月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
水無月 <small>みなづき</small> 旧暦6月の名称 水無月の無は『の』という文字が転じたもので 水の月という意味をもつ。				1 腕のリハビリ	2 カルチャー活動 【絵手紙】	3 お休み
4 足のリハビリ	5 シナプソロジー	6 健康体操	7 指のリハビリ	8 腕のリハビリ	9 足のリハビリ	10 お休み
11 腕のリハビリ	12 腕のリハビリ	13 健康体操	14 カルチャー活動 【書道】	15 指のリハビリ	16 足のリハビリ	17 お休み
18 腕のリハビリ	19 腕のリハビリ	20 健康体操	21 腕のリハビリ	22 カルチャー活動 【洋風生け花】	23 指のリハビリ	24 お休み
25 腕のリハビリ	26 カルチャー活動 【紙芝居】	27 七夕交流会	28 カルチャー活動 【書道】	29 シナプソロジー	30 腕のリハビリ	
梅雨に入るとどうしても雨模様が多くなってきます。このシーズンにはカビなどにご注意!押し入れに仕舞い込んでいた扇風機などは使用前に羽の部分にホコリやカビが付いてないか確認しましょう!また、晴れた日には家の出入り口や窓を開けて空気の入替えなどを行うのも効果的です♪				利用日当日の欠席につきましては、午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。日々の様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください! てんすい倶楽部: http://www.kumamotokousei.jp/tensui/ ブログURL: http://www.kumamotokousei.jp/blog/		

