

大塚だより

第35号

認知症になってもならなくても 自分の人生よりよく生きる!!

さあ一緒に脳トレ!
認知症予防

認知症は誰にでも起こり得る症状です。その進行をくい止めるため、そして発症してもその人らしい日常生活を営むことを可能にするために、さまざまな取り組みが始まっています。



脳がよこぶ! 笑顔につながる! シナプソロジー®

アスリートも取り入れているシナプソロジー®。みんなでオリンピックを夢見てスパイスアップ!?



ぶんにこ

ぶんにこは文京区認知症カフェの愛称で誰もが集い話せる場です。若い世代と一緒に保育園児へのプレゼント作り。楽しく脳に刺激を与えて認知症予防!

多世代交流

落語 頭を使って考えて、声を出して思いっきり笑うことのできる落語は脳にいい刺激を与えます。世代を超えて一緒に笑う仲間もできました。



スマホ

学生さんに教わりながらスマホを使って脳トレ。若い世代と交流して新しいことを学ぶのは、最高の脳トレです!



認知症になってもあんしんなまちづくり!

地域の見守り紹介

お店紹介【目白台地区】

マヤフルーツ 目白台店

新鮮な野菜や果物がとても安いので、地域の皆さんに愛されています。元気な店員さんが優しく接してくれる地域の心強い見守り店です。



人紹介【大塚地区】



商店街に昔のようなにぎわいを取り戻すため、サロン開設準備に奮闘中の高野さん(右)と飯田さん(左)です。地域の心強い見守り人です。



認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やそのご家族を温かい目で見守る応援者を全国で育成しています。



活動報告

- 6/17 (金) 認知症講演会 シナプソロジー
- 6/18 (土) 認知症サポーター養成講座
- 6/22 (水) 民生委員連絡会
- 6/25(土) 7/23(土) ぶんにご
- 7/1(金) 8/31(水) 熱中症予防 啓発出張講座
- 7/24 (日) 認知症家族交流会 落語で脳トレ、スマホで交流

今後の予定

- 10/20 (木) ぶんにご
 - 11/26 (土) 認知症講演会
 - 11/27 (日) 介護者教室
- ※状況により中止になる場合があります

脳トレ川柳

介護者教室参加者の皆さんに一句詠んでいただいた川柳です。皆さんも川柳を載せてみませんか? ご応募お待ちしております!

- 〈1句目〉 脳トレで 算数テスト X多し
- 〈2句目〉 落語聞き オチがわからず 落ち込んだ
- 〈3句目〉 私の人生 スパイスアップ
- 〈4句目〉 来年も 笑う一年 楽しみに

編集後記

認知症、川柳と検索すると面白い川柳がたくさん出てきますね。詠んで笑うだけでも認知症予防になるかしら!?



▶ 発行元

高齢者あんしん相談センター大塚
 〒112-0012 東京都文京区大塚4-50-1
 TEL 03(3941)9678

高齢者あんしん相談センター大塚分室
 〒112-0013 東京都文京区音羽1-15-12 1階D号
 TEL 03(6304)1093