

多世代で集う地域交流スペース ミクスチャーハウスえんだより

2021
10

2021 秋

今年も残すところ4分の1。天高く馬肥ゆる秋となります。秋のイベントは今年はどうなるのでしょうか。スポット的に講座を開催しようと考えています。11月は「森のごはんやさん」でヨガ教室を開催します。日帰り旅行は今年も見合わせる予定です。



認知症の予防

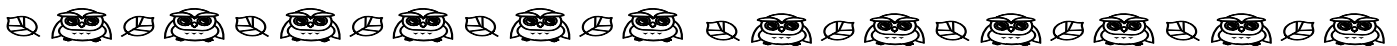
常に新しい課題に取り組もうとしていると老化が促進されない！ある101歳で亡くなったシスターの話があります。この方の脳は病理学的には完全なアルツハイマーの状態でしたが、亡くなるまで認知症状を示していなかった。このように精神的に活発であること、有酸素運動をする、がよいとのこと。そしてバランスのとれた地中海食を摂る。頭を使う生活は前頭前野を活性化させる。それで、旅行の計画もみんなで立て、企画力を鍛える。料理も非常に頭を使うので、みんなで新しいメニューを作って楽しく食べる。パソコン、麻雀、囲碁、将棋も良いそうです。記憶力を鍛えるためには昨日のことを今日日記に書くのが良いそう。

参考文献：「若年期認知症を生きる～これからの予防と完治への挑戦～」(認知症の人と家族の会大分県支部発行)

認知症予防の10か条

- 1 生きがいつくって生涯現役
- 2 強いストレスを避け、楽しい生活
- 3 若いころからストレスへの対処法をいくつも身に付けておく
- 4 1日30分の有酸素運動
- 5 若いころからの1日30分の昼寝の習慣
- 6 緑黄色野菜を多くとる
- 7 魚・海藻の摂取
- 8 赤ワイン
- 9 楽しい食卓

地中海食



ホッと一息

認知症の人と家族の会

予防活動がかなり大事だということがわかりましたが、それでもアルツハイマーという診断がついた時、介護が必要になってきます。介護は二次予防です。より良い介護は認知症を悪化させないための重要な役割を果たします。家族に認知症のことをまず理解してもらう、家族が変われば患者は変わってきます。家族の会のようなものに関わっていろんな経験、交流から学ぶことも有益です。



みなさんが楽しく集い、お元気でられますように・・・

ミクスチャーハウスえんでは、地域交流スペースを設け、会員制による中高年の仲間づくり・生きがいづくりの場をご提供します。行政の枠を超えて、子どもさんから高齢者まで利用できるように考えています。スタッフ共々お待ちしております。どうぞご利用ください。

2021

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 ◎健康麻雀②	6 ◎健康麻雀③	7 ●健康体操	8	9
10	11 □音楽	12 ◎健康麻雀②	13 ◎健康麻雀③	14 ●健康体操	15	16
17	18	19 ◎健康麻雀②	20 ◎健康麻雀③	21 ○書道	22	23
24	25 □音楽 「花育」	26 ◎健康麻雀②	27 ◎健康麻雀③	28 ●健康体操	29	30

○書道(10:00~11:30) ◎健康麻雀②(13:00~16:00) □音楽(10:45~11:45)
●健康体操(10:00~11:30) ◎健康麻雀③(13:00~16:00) 「花育」13:30~14:00



INFORMATIONS



『会員になってサークルに参加しませんか?』

対象者：大人ならどなたでも。地域も問いません。
お一人で来られる方。

会費：月々1,000円(小学生は会費無料)ま
とめて年会費納入で¥10,000
入会金：1,000円

※講座によっては別途費用がかかる場合もあります。ご確認ください。



『スマイルゆいと地域づくり』

募集中・・・

“えん”では金曜日午後の麻雀教室生を募集しております。
また、各種講座の指導者も募集しています。
「楽器の指導」「絵手紙」など、腕に覚えのある方、ぜひご参加下さい。



お問い合わせ・主催

大分市敷戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい (古村まで)

TEL : 090-7396-2632 FAX : 097-504-7848

E-mail : furumura@wonder.ocn.ne.jp

