

# いきいき通信

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いております。皆様はいかがお過ごしでしょうか。感染症、インフルエンザや風邪に負けず、予防に気をつけながら2月も元気に過ごしましょう！

いきいき通信2月号では、1月に開催されたサロンの情報をお伝えいたします。

## のぞみヶ丘ふれあい・いきいきサロン 2023年1月20日(火) 晴れ

のぞみヶ丘のサロンでは、毎週元気アップ体操・みやこ音頭、ラジオ体操第一・第二に取り組む前に、トランプを行っています。コミュニケーションをとりながら、七並べで遊んでいます。皆さん、毎週七並べを行っているということもあってなかなかの実力者ぞろい！

私も参加したことがあります。出せる手札がなくなってしまうほど何手も先を考えられています。最後まで上がれなかった人から、手を重ねて勝った人がバチンと叩いて反射神経でよけるという罰ゲームもついていて、いつも大盛り上がりしています！

実は、75歳から85歳までの健康な人を対象に、日常的な活動と認知症発症リスクの関連性を調査したところ、

「トランプや囲碁・将棋・チェス、楽器の演奏、ダンスを日常的に行っている人は、そうでない人と比べて認知症の発症率が低い」ことがわかりました。(個人差はあります)



カードゲームやボードゲーム、じゃんけんなどのゲームは、手と頭を同時に動かしながら複数のことを考える必要があり、また相手とのコミュニケーションをとるうちに脳へ刺激が伝わるので、みんなで楽しく取り組める認知症予防ですね！ (北崎)

## ちよこっと紹介



昨年12月に、勝山サロンにて頂いたカランコエが可愛らしいオレンジ色の花を咲かせました！カランコエの花言葉は、「幸福を告げる」だそうです。皆さんから小さくたくさんの花を咲かせるカランコエのような幸せをおすそ分けを頂きましたありがとうございます！お花に癒されながら今日も職員一同頑張ります！！

こちらは上黒田1区結の会の皆さんが作られたうさぎの「押絵」です。羽子板などに代表される日本の伝統的な手芸で、絵柄を部分ごとにわけ綿を入れて和紙や布でくるみ、貼り重ねて、繊細で立体的な絵柄を完成させます。今にもぴょんと跳ねそうです！



## サロン代表者全体会議



日時：令和5年2月20日(月) 13:30～  
場所：コミュニティセンター いこいの里

を行います。

ご多忙の中お手数をお掛けいたしますが、サロン代表者の皆様につきましてはご出席いただきますようお願い申し上げます。代表者会議の内容といたしましては、以下の予定です。別途代表者様に、案内を郵送いたしますので一読されてご参加のほどよろしくお願い申し上げます。

- ① 令和5年度助成金申請について(説明)
- ② みやこ町ふれあい・いきいきサロン実施要綱の改正について

### 生活支援コーディネーターからみなさんへ

感染症やインフルエンザの流行する季節です！注意して過ごしましょう。温かい部屋から冷たい部屋に出ると急激に血圧が上昇してしまいます。



みやこ町社会福祉協議会 TEL: 0930-42-1000(本所)

TEL: 080-1705-8907(北崎・野中・岡山 直通)