



アカデミアだより 75号

令和4年8月号

令和4年8月1日発行 発行責任者 眞部 昌之 浦安市介護予防推進事業

脳トレ班 こんな活動をしています 脳トレ教室

フレイルや認知症の予防や改善には身体を使いながら脳を使うのが効果的とされています。脳トレ教室は、脳を活性化するための簡単なウォーミングアップにはじまり、易しい国語、算数や、クイズ、歌、ゲーム、ワークショップなどを取り入れた楽しい教室です。



★参加者の声★

皆で体を動かし問題やゲームで盛り上がり、懐かしい歌を歌ってあっという間に終了。おしゃべりして問題もできなかったけど楽しかった。生活にハリがでます。また参加したい。

★班員の声★

10年ほど前、自分でできることはないかと介護予防の講座を受け、脳トレ班の活動にも携わるようになりました。今は参加市民の皆さんと一緒に楽しんで活動しています。

脳トレ班10のモットー

運動・知的活動・社会交流

1. 新聞や本を声に出して読む
2. 同時に2つ以上のことをする
3. 思い出し日記をつける
4. 買い物。旅行・園芸など計画を立てて実行する
5. 料理をする 同時により食習慣を心がける
6. ウォーキングや体操など体を動かす
7. 歌を歌う
8. 簡単な問題を解く
9. 話し相手を持つ
10. 家から出て社会と交わる



参加市民の皆さんと班員が一緒になって楽しい教室、集いの場に盛り上げましょう！



ホットニュース

論語の素読を始めました！
論語！そんな難しいのを？

素読は意味を考えずにひたすら音読するのです。繰り返すことにより自然と意味が体得できます。現代人の盲点は黙読、聞くだけでは共感性に難点があるようです。脳の活性化に効用あり。感性を磨いてみませんか？

子曰く、故きを温ねて新しきを知らば、以て師爲るべし

温故知新

ふれあい囲碁も楽しめませよ!!

人と人とを結ぶコミュニケーション・ゲームで頭を使って脳の活性化を促し、介護予防・認知症予防につながります。

写真はコロナ禍前の活動風景です
現在は感染防止対策を行いながら活動しています