

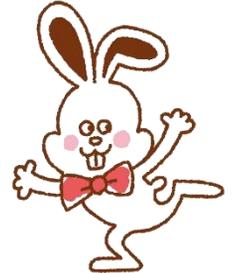
2016.11.28
12月号

柏市社会福祉協議会
〒277-0005 柏5-8-12
TEL 04-7165-0880

いきいき マキコム



「マキコム、毎回楽しみにしているよ～」の声におこたえて、復活しました！
今後もちいきが“いきいき元気”になるような情報をお届けしていきます！
今後どうぞよろしくお願いいたします♪



ボラビットくん

保存版

地域活動応援講座

コグニサイズで認知症予防！

サロンなどで地域活動をしているみなさんがコグニサイズ講座に参加されました。

愛知まで「コグニサイズ」を学びにいった
なばな会のお二人に講師をお願いしました



遠見さん



井手さん



地域包括支援センターの職員さんも
一緒になって交流がはかれました

コグニサイズとは？

コグニサイズとは、コグニッション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、運動と頭を同時に働かせることで脳とからだの機能を効果的に向上させることを目的としたプログラムです。

認知症(予防)は早い段階から取り組むことによって効果が高いといわれています。元気なうちからコグニサイズをしたり、脳に刺激のよいこと(社会参加とか家で家事を行ったりとか)することが大事になります。

グループで行うことで連帯感が生まれます。

上手くできた人よりも「あれあれ??」と間違えたひとのほうが認知症の予防効果が高いといわれています。間違えたかたには「おめでとうございませう♪」と声をかけましょう。

みんなでコグニサイズをやってみよう！(一例)

(3は言わずに手をたたく)



(6は言わずに手をたたく)

4人1組になって、順番に一人一つずつ数を声に出して数える
3の倍数のときは数を数えずに手をたたく。
これに運動(足踏み)を組み合わせる。
まずは、手だけで行い、その後運動をつけて徐々に難しくするのがポイント。

慣れてきたら数の数え方を逆順に変えてみたり、倍数の「数」を変えてみましょう

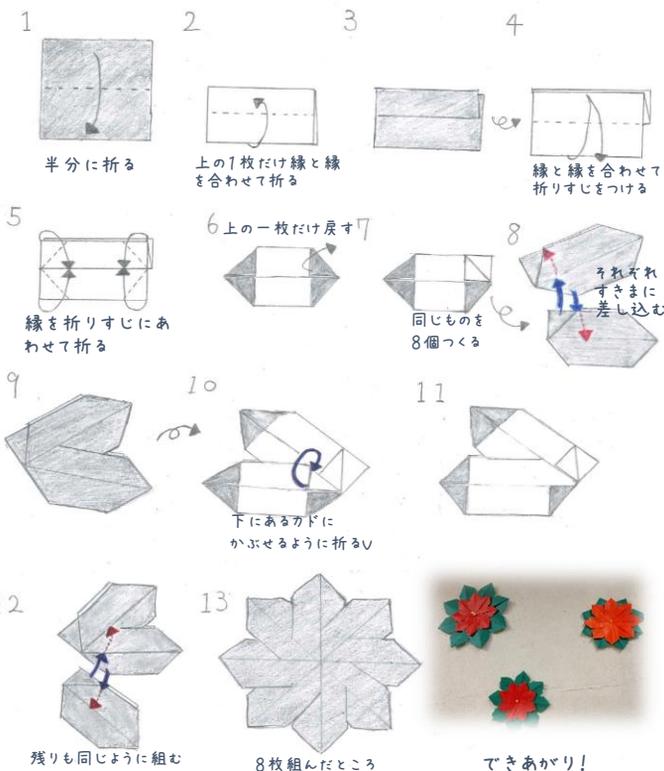


折り紙リーダー養成講座 冬編

今回はクリスマスシーズンに向けて
ポインセチアにチャレンジしました。



高田折姫会の講師のもと、にぎやかに講座が開かれました。



こどもと遊べるエクササイズ! エビカニクスで踊ろう!



介護予防センターいきいきプラザ 今後の講座のスケジュール

講座名	日時	申込締切
シニアライフに役立つ! DIY(日曜大工のススメ)	12/14(水)・22(木) 13:30~15:30 2日間	12/5
チェックでわかる健康増進のコツ フレイルチェック体験講座 チェック後のミニ講座つき	①12/16(金) ②1/10(火) ③2/2(木) ④3/10(金) 13:30~16:00 どこか1日	①12/6 ②12/27 ③1/20 ④2/28
フレイルチェックで社会貢献!! フレイルサポーター養成講座	1/12(木)・20日(金) 13:00~16:00 2日間	12/27
セカンドライフ応援講座 食から健康寿命を考える 無理しない栄養のととり方	1/17(火) 13:30~15:30	12/27
知って安心セミナー 深刻化する高齢者の 孤立死の実態と予防 ~地域の見守りと支援の大切さ~	2/7(火) 13:30~16:00	1/31



シングルCD
タイトル: エビカニクス
演奏者: ケロポンズ
定価: 822円 (税込)

手賀地区の「ふれあいの会」で高齢者も子どもも一緒になって「エビカニクス」を踊ったところ、大変盛り上がったとの声を聞き、折り紙講座のはじめに踊ってみました。

編集後記



お肉大好き
たつき

しばらくマキコムとしての充電期間を頂きました。職員も新たな体制で介護予防を通じたまちづくりに役立つような情報発信を今後も続けていきますね。「こんな情報が欲しい!」などのご意見、お待ちしております!



チーバくんクラブ
けいこちゃん

会場 すべて介護予防センターいきいきプラザ2階研修室
申込 講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記載し、ハガキまたはFAXでポラセンまで申込みください。
〒277-0005 柏市柏5-8-12 ポラシティセンター
電話 7165-0880 FAX 7165-1355 (担当: 瀧澤 蓮貴)