

8/5

「コグニサイズ」

認知症予防
運動プログラム

はじめました!



▶7 月末より、認知症予防を目的とした運動プログラム「コグニサイズ」を取り入れました。頭を使う認知課題(コグニション)と身体を使う運動課題(エクササイズ)を組み合わせたコグニサイズは体を動かしながら脳を活性化させることが期待できる運動です。ふれあいの丘では現在1日3回、15分程度のプログラムを取り組み始めました。この日は足踏みと手拍子を組み合わせたコグニサイズに挑

戦! 数字を数えながら足踏みをし3の倍数で手拍子をするなど、手と足の別々の動きに皆さん真剣に取り組んでいらっしゃいました。脳に良い刺激を与えるこの運動は、身体を動かすのが好きなご入居者様にも大変好評です。童謡「あんたがたどこさ」に合わせて体を動かすプログラムもあり、皆様楽しく参加されていました。今後も楽しみながら健康維持に取り組んでいただけるよう、様々なプログラムを提供してまいります。

6/30

個性が光る!

ボタニーペインティング

▶天然の葉を使ったアート、ボタニーペインティングに挑戦しました!職員の指導のもと、ご利用様は思い思いに葉の配置や色合いをじっくりと吟味されていました。台紙は壁掛けできるよう穴が開いているものをご用意。お部屋に似合う、おしゃれな作品がたくさん出来上がりましたね!



7/11

心も体もほぐします

ハンドマッサージ

▶ご希望の方にハンドマッサージを行いました。まずは温かいおしぼりで血行を促進。丁寧に10分程度もみほぐし、ご利用様にリラックスしていただきました。



ちなみに施術前後に握力を計測しましたが、どなたも施術後には握力がアップ!意外な効果に驚きです!

生活相談員からの
MESSAGE



無料体験も行っています!
ご希望の方はお問合せ下さい

☎0721-65-1818

担当:森本まで

昼食・
おやつ代も
無料

デイサービス
センター

ふれあいの丘
社会福祉法人 長野社会福祉事業財団

〒586-0034

大阪府河内長野市上田町 155-5

TEL.0721-65-1818 (代)

FAX.0721-68-8294



HP

今後のイベント・
レクリエーション



コーラスボランティア



三味線・琴コンサートなどを予定しています