

令和4年3月号

【第332号】

# ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）



知立市ハツ田町泉43番地  
（知立市福祉の里ハツ田内）

TEL45-7287（講座直通）  
TEL82-8833（代表）



いちご おえかき講座 戸澤秀子さんの作品

# 作品展

1階ロビーにて順次展示中



書き初め  
展示



一期一会  
風林火山  
花鳥風月  
春夏秋冬



フラワーアレンジメント講座



2月の節分にちなんで、いわしと落花生も一緒にアレンジに加えました



令和4年度の、更新手続きを行っています。まだお済みでない方は、お知らせください。はんこが必要な方には、声をかけますので、ご用意ください。  
よろしく申し上げます。



## コグニサイズをご存じですか？



「コグニサイズ」とは、頭を使いながら、同時に身体を動かす運動で、英語のコグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせて名付けられた造語です。

認知症予防に「脳トレ」は、頭を使うものとして有効とされていますが、「コグニサイズ」は、“デュアルタスク”（身体を動かしながら（運動課題）何かを考える（認知課題））ことで、より効果的に脳の活性化が図られると、とても期待されています。

私たちの講座でも、コグニサイズを取り入れ、実践しています。例えば、笑いヨガ講座では、イスに座って手足を違うリズムで走っているように動かしながら呼吸をしたり、健康体操講座では、手拍子・足踏みをしながら数をかぞえ、3の倍数の数きたら足を開いたり、他には、ただジャンケンをするだけでなく、グー・チョキ・パーそれぞれ違う動きを決めて、そのルールでジャンケンをしたり、歌に合わせて8拍子のリズムで頭、肩、おなか、足…とたたく場所をかえた動きなどを行っています。このように、2つ以上のことを同時に行おうとすることで、認知症予防になるとされています。この運動は、完璧な動作をめざすものではないので、まちがえた時には、大笑いすることも、身体や脳にプラスの効果を与えてくれるそうなので、たとえ間違えても楽しんでやるのが大切だそうです。

日ごろ講座で行っている上記のメニューを、ご自宅でも活用できますが、それ以外に、足踏みをしながらしりとりをしたり、外をウォーキングしながら、止まっている車のナンバーの数字をすべて足したりするのも、脳を活性化するのに有効ですので、少し時間があるときに取り入れてみてください。

# 令和4年3月 デイサービス講座予定表

上段 午前

下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		オカリナ	太極拳	音楽療法		
		パッチワーク	笑いヨガ		陶芸	
6	7	8	9	10	11	12
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
		英会話			健康体操	
13	14	15	16	17	18	19
休館日		オカリナ	絵てがみ		歌う会	
	パソコン	パッチワーク			陶芸	
20	21	22	23	24	25	26
休館日	春分の日	ペン習字	フラワー		書道	
		英会話	おえかき		健康体操	
27	28	29	30	31		
休館日						
	パソコン					

10:00～12:00

て作りえほん・オカリナ・ペン習字・太極拳・絵てがみ  
フラワーアレンジメント・音楽療法・書道・歌う会

13:30～15:30

パソコン・パッチワーク・やさしい英会話・笑いヨガ  
おえかき・陶芸・健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当：宇留生(うるう)・深川