



芙蓉の会だより

第 52 号

平成 31 年 4 月 16 日発行

代表 堀越 良子

～介護予防は生きがいくりから～

皆さまはお花見を楽しめましたか？桜は終わりましたが外に出ると様々な花が咲いて目を楽しませてくれます。これからは、散歩やウォーキングに絶好の季節です。いつもとはちょっと違う道を歩いてみませんか？新しい発見がきっとあると思います。外出は体力の維持や認知症予防に有効といわれます。たくさん外出して、新しい令和の時代も元気にすごしましょう。

2月5日 豆運びリレーと脳トレ



2月の第3火曜日は会場のタワーホールが休館のため、第1火曜日の開催でした。お箸で大豆を別皿に移すリレー、並べた品物をいくつ覚えていられるか、あなうめパズル、カレンダーを使って昨日の4日前は何曜日？等の脳トレをしました。またお手玉でかつての腕前を披露してもらいました。



3月19日 蝶々づくり



いつもの軽い体操の後は蝶々づくり。カットした包装紙を屏風たたみして触覚を付けワイヤーで固定。細いワイヤーを使用したので色とりどりのゆらゆら揺れる蝶々ができました。お茶の時間の後は歌の時間。しりとり歌合戦で頭も使いながら楽しく歌いました。



今後の予定

5月21日 タワーホール 402

6月4日 タワーホール 403

6月は第1火曜日

7月16日 タワーホール 403

毎月第3火曜日 13時～15時

8月は夏休みです

会費 300円(材料費は別途)

60歳以上の方なら予約なしでどなたでもご参加ください。

好奇心

セカンドライフをどう生きるかというTV番組を見ました。階段を元気になる85歳の男性。定年退職後、市民大学の郷土史を学んだことをきっかけに、図書館を利用してさらに研究し発表した。学びを通して仲間も増えた。その原動力とは、何事にも好奇心を持つことそして行動することが老けないための妙薬とのこと。80歳代が判断力のピークという説もあるそうで、改めていかに好奇心が大切なものかを知らされた番組でした。