

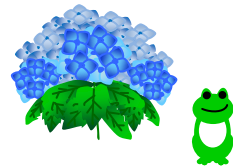


# 芙蓉の会だより

第 31 号  
平成 27 年 6 月 16 日発行  
代表 堀越 良子

## ～介護予防は生きがづくりから～

梅雨の季節になりました。今年は5月から暑い日が多く、既に熱中症になった人もいます。梅雨の晴れ間も熱中症になりやすいそうです。室温に注意するとともに、のどのかわきを感じなくても、少しずつ水分を補給して、熱中症にならないようにしましょう。



### 4月21日 軍チャンズのハーモニカ演奏会

短いハーモニカと長いハーモニカ

ハーモニカに合わせて楽しく歌いました



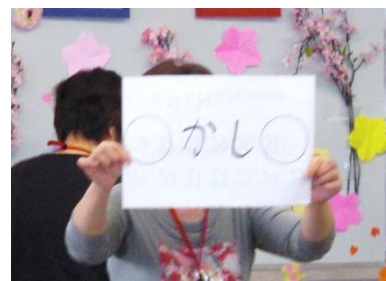
キラキラ星  
演奏中



長いですね



クイズもしました  
○には同じ文字が



### 5月19日 手遊びと牛乳パックでパズル作り

“二人は若い”を手話で  
“うさぎのダンス”や“いとまきの歌”  
を手遊びつきで

サイコロに組み立ててから全面揃えに  
チャレンジ  
コツをつかんで素早く  
完成する人続出！

“茶摘み”の歌にも  
手遊びをつけて



### 今後の予定

- 7月21日 タワーホール 403
- 8月は夏休み
- 9月15日 タワーホール 403
- 10月20日 タワーホール 307  
(6周年)
- 毎月 第3火曜日
- 時間 13時30分～15時30分
- 会費 300円(材料費は別途)

### 認知症の予防につながる生活を

東京都によると、何らかの認知症症状のある高齢者の将来推計は、10年後の平成37年には、都内では60万人で、65歳以上高齢者の18%とのことです。認知症は誰でもかかる可能性のある身近な脳の病気です。

認知症予防は①有酸素運動で脳の血流アップ②頭を使う生活(日記、料理、趣味、社会参加等)③バランスの良い食事、が効果的といわれています。予防につながる生活をしつつ、楽しく日々を過ごしましょう。そして認知症の人を支えるためにできることをしましょう。