認定NPO法人 認知症予防ネット神戸

いつまでも いきいき 暮らすために N・E・W・S

春号 Vol.27

脳いきいき 友の会

例会のお知らせ

◆伊藤米美理事長のお話と茶話会◆

日時：２０１７年5月8日（月）１４：００～１６：００
場所：ビュータワー住吉館ギャラリー
参加費：５００円
※詳細は別紙案内をご覧ください

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

認知症予防

脳いきいき 運動プログラム ステップアップ エクササイズ

適度な運動は認知症予防に有効とされています。筋力アップ体操やデュアルタクスで脳を活性化しましょう

・場所 ビュータワー住吉館 ギャラリー（東灘区役所西隣り）

お知らせ ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

平成２９年４月から
【毎月 第４金曜日】になりました。

・日時 4月28日・5月26日・6月23日
午後２：００～４：００

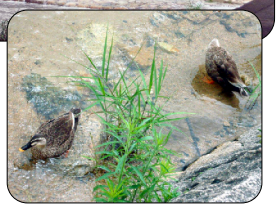
・参加費 １０００円 ◎水筒を持参
◎運動しやすい靴

担当 稲波 悦子（看護師・認知症予防専門士）
松井 左知子（歯科衛生士・認知症予防専門士）

「歩こう会」の住吉めぐり おさんぽあんない

【住吉川はお散歩の絶景ポイントです】

山々の色合いやせせらぎに、季節の移り変わりを感じることができます。ジョギングや愛犬と散歩中のたくさんの人達と挨拶を交したり、カルガモの姿に思わず笑顔になれる都会のオアシスです。今年こそ、カルガモ親子と遭遇しますように！



日 時： 毎月 第１木曜日
１０時（約１時間程度）

集合場所： JR住吉駅北側１階
シーア入り口付近

現在の会員数

H２８年４月～H２９年３月実績

	正会員	賛助会員
新規加入数	７名	２９名
退会数	１名	１２名
登録数	６９名	１１７名

寄附金のお願い

高齢化が進み、独居や高齢者夫婦世帯の増加が進んでいる今、益々認知症予防のまちづくりが求められています。私たちは少しでも多くの皆さまに認知症やその予防について、知っていただくことが何よりも大事だと考えています、この輪が少しでも広がるように皆さまのご支援を心よりお願い申しあげます。

※ 認定NPO法人に対する 寄附金への税制優遇処置が受けられます。

編集後記

すっかり暖かくなりました、このニュースがお届け出来る頃は、葉桜になっているのでしょうか？今年は４ページに新しいコーナー「ワンポイントレッスン」掲載です。楽しみに読んで下さい。

新コーナー

ワンポイント♥レッスン

はじめまして! 健康運動指導士の藪田恵です。
4月から新しく「ワンポイントレッスン」のコーナーを担当致します。運動の楽しさ、効果を実感していただければ幸いです。

週に何日、何回実施するか目標を決めてそれを達成できるようにしてみましょう。（達成できる目標にします。）

運動は無理なく楽しく続けることが大切です。

その日の体調に合わせてできる範囲で行ってください。体調がすぐれない時は、運動は休みましょう。くれぐれも無理は禁物です。

レッスン①／椅子に座ったまま歩く

椅子に座ったまま、肘を前後にしっかり振り肩甲骨を意識しながら歩きます。
心肺機能を高める有酸素運動です。
<目安>
息が少しはずむ程度。
慣れてきたら、好きな歌を歌ったり、しりとりをしたりしながら歩いてみましょう。