

いつまでも いきいき 暮らすために

認知症予防事業として開催中の2つの「いきいきクラブ」の活動報告です。

6月21日（水）、4月にスタートした認知症予防教室「脳いきいきクラブ」（6か月間）の第3回目はあいにくの雨模様でしたが、13名の参加者が2つのグループに分かれ、1か月間の脳いきいき生活を振り返りました。脳いきいき5ヶ条にある『午後3時までに30分以内の昼寝』が話題となり、昼寝は長くなってしまわないとの意見に対し、「タイマーをかけるといい」「ソファでうたた寝程度にする」など、メンバーから次々と自身の方法や質問が飛び出し、話が広がっていきます。褒めて・褒められてとお互いの頑張りに拍手を送ることで、更に自信につながっている様子がうかがえました。「トランプ」や「いろはかるた」で童心に戻り、大きな笑い声に雨も上がっていました。次回7月からは神戸大学保健学科の学生さんが統合実習として3名参加されます。



脳いきいきクラブ 振り返り



脳いきいきクラブ カルタ

もう一つの認知症予防カフェ「住吉いきいきクラブ」（月1回）、7月8日（土）は参加者が6名。近況報告から始まりました。高齢になることで誰もが感じる不安や体調の変化なども、この場に来て笑いを交えて話すことで前向きに一日一日を過ごせるようになったとの発言に、皆さんから同感の声が上がりました。6月から神戸大学の学生さんが既に実習に参加されており、この日は学生さんのプログラムとしてみんなで川柳を作ることになりました。「難しい、字余りになる」の声に対し学生さんの優しい声掛けで、思い思いに今の状況などを読み上げ、更に会話も弾みました。頭を使った後は、運動で身体もほぐし、また来月と笑顔で帰途につかれました。予防カフェ「住吉いきいきクラブ」は皆さんの元気の素として、意義のある集まりになっていると強く感じる事ができました。



住吉いきいきクラブ 川柳



住吉いきいきクラブ 運動