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 春号
N・E・W・S Vol.31

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30年4月から
【毎月 第3金曜日】になりました。

・日時 4月20日・5月18日
6月15日・7月20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

【季節の花をさがしに】

「歩こう会」では季節の花を探しに行くことがあります。

山手幹線沿いのお宅にミモザの大きな木があります。ミモザの花言葉の1つが『感謝』です。黄色い花をつける季節、3月8日国際女性デー。イタリアでは『ミモザの日』と呼ばれていて、男性から日頃の感謝を込めて身近な女性などにミモザの花を贈る習慣があるそうです。

黄色い花の色は元気も与えてくれますネ。

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

H29年4月～H30年3月実績

	正会員	賛助会員
新規加入数	1名	18名
退会数	4名	15名
登録数	66名	120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。

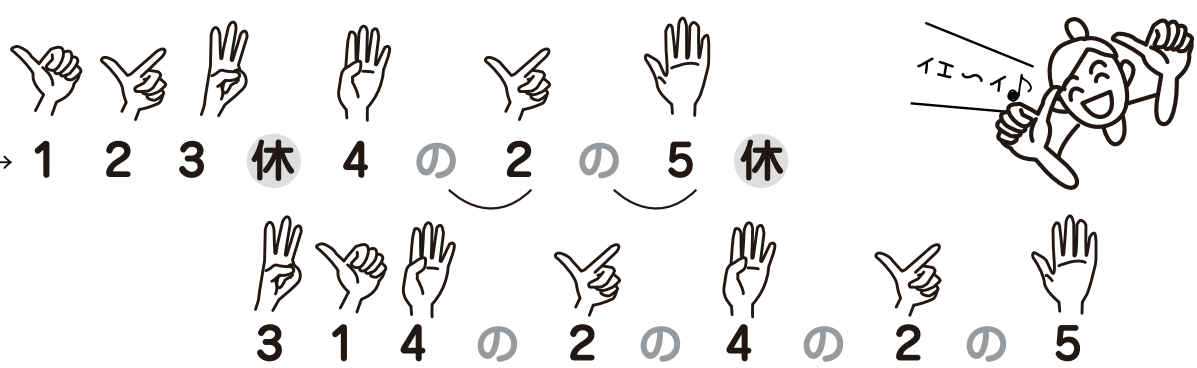
※ 認定NPO法人に対する 寄附金への税制優遇処置が受けられます。

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？春号は御影中部の「認知症予防と支え合いのまちづくり運動」3年間の活動報告を取り上げました。

ワンポイント♥レッスン レッスン⑤／指体操「1・2・3と4の2の5」

イチ・ニ・サン～ シのニのゴ～♪と歌いながら指を下図のように動かしてみましょう。
片手ずつやって慣れてきたら両手にチャレンジ！ それも慣れてきたらスピードアップしてみましょう♪



※水分補給はこまめにしてください。