

♪ 昨年度の活動内容をご紹介します♪



春

あんでけれえかわべ①

山菜が大好きな方たちが集い、岩見三内の山でワラビを採り、持ち寄ったおにぎりと山菜料理で昼食会を行いました。自分で採ったワラビは、お土産にお持ち帰り♡



藤月茶房

三吉堂のきんつばをお茶請けに、お茶をたていただき、みんなで得意なことや自分自慢の話をして盛り上がりました。

認知症予防事業～アタマとカラダの健康教室～

『コグニサイズ』という体操は頭と体を同時に動かす運動です。そのコグニサイズを毎日行うことで認知症を予防することができます。そのコグニサイズを取り入れた体操教室を2回/月、6ヶ月間実施しました。

教室の前後に体力・認知力測定を行ったところ、なんと！参加者の殆どの方の能力が上がっているという結果がでたんです！

教室終了後、自主的にグループを作って定期的にコグニサイズを行っている方達もおります。



あんでけれえかわべ②

秋

夏に枝豆を植え、収穫祭を行いました！
みんなで豚汁を作り、採れたての枝豆とおにぎりで
食事会を行いました。
『秘伝』という枝豆の美味しさには驚きました！！



福来カフェ



昼食試食会

晃和会の社会貢献事業のひとつである『福来カフェ』を開催しました。地域の方をお招きし、施設内を見学していただき、『大平荘に入所しないための講話』『笑いヨガ』『コグニサイズ』『昼食試食会』を行い、みんなで大笑いしました。

IN大平荘



♪笑いヨガでわっはっは(^^)♪

認知症についてのご相談は
下記までお願いします。

東通地域包括支援センター
ひだまり
認知症地域支援推進員
山上 めぐみ
☎884-1405

