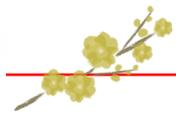
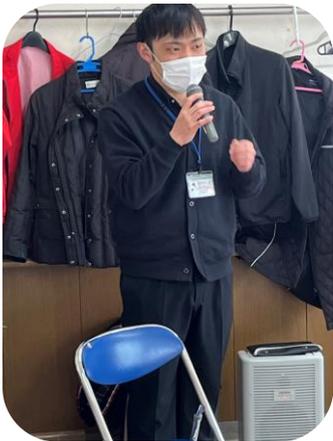




# コミュニティーのこのこ



1月19日、今日は二部制で行い、一部は増尾台にお住いの理学療法士、血脇先生にお願いして「認知症予防のための講座」を行いました。予防には日々の生活の中で意識して身体と頭を使い、今できることを保つ意識、ちょっとした新しいことや好きなことに挑戦することが重要とのことです。実際に身体と頭を使い楽しい運動をし、あちらこちらで笑いも起こりました。南部包括の宮崎さんも一緒に来てくださり、詐欺防止の啓発チラシをみなさんに配布しました。二部はYouTubeで綾小路きみまろの漫談を見ました。初めての試みでしたが楽しく過ごしていただけたようです。



南部包括の宮崎さん



理学療法士 血脇先生



1つ1つは簡単なのに  
いつもと違うことをするとでき  
ないことも



指のマッサージの仕方  
を教わりました