

4月 おたより(行事日程)

春の気配も整い、心浮き立つ今日この頃、皆様はどうお過ごしでしょうか。湯梨浜みのりデイサービスセンター4月のおたよりが出来ました。どうぞ、ご一読ください。



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------|-----------------|----------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | 予定は天候や諸事情によって変更する場合があります。ご了承下さい。 | | | 1 おやつ作り | 2 室内レク 体操・ゲーム |
| 3 室内レク 体操・ゲーム | 4 お花見外出 | 5 お花見外出 | 6 室内レク 体操・ゲーム | 7 倶楽部活動 | 8 室内レク 体操・ゲーム | 9 室内レク 体操・ゲーム |
| 10 室内レク 体操・ゲーム | 11 室内レク | 12 室内レク 体操・ゲーム | 13 誕生会 | 14 室内レク 体操・ゲーム | 15 室内レク 体操・ゲーム | 16 室内レク 体操・ゲーム |
| 17 室内レク 体操・ゲーム | 18 倶楽部活動 | 19 室内レク 体操・ゲーム | 20 室内レク 体操・ゲーム | 21 DVD鑑賞 | 22 DVD鑑賞 | 23 DVD鑑賞 |
| 24 室内レク 体操・ゲーム | 25 外食 | 26 室内レク 体操・ゲーム | 27 倶楽部活動 | 28 おやつ作り | 29 室内レク 体操・ゲーム | 30 室内レク 体操・ゲーム |

ご家族様も一緒に参加されてみませんか？お気軽にどうぞ♪

湯梨浜みのりデイサービスセンター
☎0858-48-6188



認知症(進行)予防

デュアルタスクという言葉を知っていますか？簡単に説明すると二つの事を同時に行う事をデュアルタスクと言います。例えばテレビを見ながら洗濯物を畳む、若い時には簡単に出来ていたことが高齢になるにつれて難しくなっています。

湯梨浜みのりデイサービスセンターでは四年ほど前から施設で行う運動、体操にデュアルタスクを取り入れています。頭を使いながら体を動かすことで認知症の(進行)予防になると言われているからです。元気で長生き！いく

間違いは十個です。



脳は使わないと鈍ります。頭の体操に間違い探し。左の図をご覧ください。間違いが十個あります。答えは表に記載してあります。