

## 地域づくり通いの場

# 脳いきいきサロン

週1回、地区の公民館などに集い、「認知症予防プログラム」などを行い、住民主体の通いの場を充実させ、住み慣れた地域で、脳も体も自立して生活できるよう支援していくことを目的としています。

### 脳の健康は、若さの秘訣！

「脳いきいき」プログラムに挑戦し、いくつになっても

元気でいきいきとした生活を送りましょう！

#### どんなことをするの？

地区公民館に週1回サポーターが訪問し、取り組みやすい教材（パズル・カードなど）やテキストを使いながら、皆さんと一緒に脳内活性のリハビリテーション（脳いきいき活動）を行います。

#### 「記憶」＋「思考」＋「運動」＝「脳いきいき活動」

会話をしながら、笑顔で楽しく、繰り返し取り組むことで、物忘れや短期記憶の苦手に無理なくアプローチしていきます。



- 物忘れが減った！記憶への不安が減った！
- ニュースなど意識して見るようになった！
- 他の事にも興味が出て、楽しみが増えた！
- 頭の中の霧が晴れて、スッキリした気分！

参加者の声

お問い合わせ 宇城市社会福祉協議会

〒 869-0552 宇城市不知火町高良2273-1

TEL 32-1316 FAX 32-6455