

4 日曜日
/17

ニュース発行
特定非営利活動法人ヒューマン・ケア支援機構

第4回

イベントのお知らせ

オレインジカフェ 静岡



オープン 2時～4時

ミニレクチャ
食と栄養の話

管理栄養士 持塚久美子

栄養バランスの良い食事は、高血圧症や心臓病、糖尿病、腎臓病などの生活習慣病だけでなく、認知症予防にもつながります。これらの病気を予防するための食事と、減塩でも美味しく食べるためのコツをご紹介します。

藤枝市立総合病院
(修士 臨床人間科学)



声のワークショップ

上藤美紀代

(元SBSアナウンサー)

声を出して
元気になりましょう！

腹式呼吸や発声・発音練習、文章の音読などを通して、楽しく脳を活性化させます。元SBSアナウンサー・上藤美紀代(当法人事務局長)がリードいたします。お気軽にご参加下さい。

絵本の読み語り

小グループ、個人でお気軽に声をかけてください。上藤美紀代が皆さんのお席のそばで、絵本を読み語ります。(修士 臨床人間科学)

こんなイベント開催しました!!



似顔絵コーナー
(3月)



ポーチュラカの皆さんのオカリナ演奏 (3月)

会場
城東コミュニティプラザ
Happy-Soo



認知症カフェを支える
若者ボランティア



「成人病を予防しよう！」(3月)
看護師 高井由美子さんのミニ講話

認知症予防の新発見は？

家族以外の人とおしゃべり

家族以外の人との会話が脳を活性化させることが判明しています。

参加者の皆さんやスタッフと、おしゃべりしませんか!?

スタッフに気軽にお声をかけてください。ぜひ、会話のお仲間

同時に2つ(以上)のことをする

同時に二つ(以上)のことをすることが、脳を活性化させることが分かってきました。

遊びには、必ず二つ以上の要素が入っています。将棋、けん玉、おはじき、「ささえさん」カルタ、紙粘土(無料)、お絵描き道具などを用意して、並べてあります。
仲間やスタッフと一緒に、童心にかえって遊びましょう!

相談がある方は

受付用紙にご記入ください。または、スタッフにお声をかけてください。



ちよつとブレイク
コーヒーの豆知識

昨年の11月、NHK“ためしてガッテン”で、コーヒーを毎日飲む人は、脳卒中や心臓病の死亡率が低いという研究が紹介されました。また、アメリカのジョンズホプキンス大学の研究者たちは、コーヒーに含まれるカフェインが認知機能を向上させるという研究結果を発表しました。
けれど、カフェインのとりすぎは不眠をもたらし、不眠は認知機能に悪いのです。カフェインは人のよって効き方がちがいますから、眠れないということがないように、ご自分に合ったコーヒーとの付き合い方をなさっていただきたいです。