

## 軽度認知障害とは…

認知症とは異なり、早期に気づき適切な対策を行えば、健常な状態に戻る可能性がある段階です。



厚生労働省  
頭と体を元気にする  
MCIハンドブック➡



16日(月)に行われた「オレンジカフェ」では、前半に認知症やについてパワーポイントを用いて解説し、「とても分かりやすかった」と好評をいただきました。

後半は、頭と体を同時に使う運動「スクエアステップ」を全員で体験し、ステップを踏むたびに笑い声上がり、明るい雰囲気の中で楽しく体を動かしました。

締めくくりにはお茶を囲んでゆったりと交流し、和やかな雰囲気の中で今年度の活動を気持ちよく終えることができました。

ご参加いただいた皆さまありがとうございました。

27日(金)、今年度6回目、最後の高齢者学級は測定会でした。

明治安田生命、ちいちかけん、地域包括支援センター、まちの保健室、たくさんの方に関わってもらってインボディや血管年齢などの6項目の測定をしました。現状の自分の身体を知る機会になっていただけだと思います。測定前には蔵持こども園の年長児27名が来てくれ、歌を歌ってくれました。そのあと対面で手遊びを楽しみ「コチョコチョコ👄」とくすぐりあいで、参加者も子どもたちも笑顔がいっぱいでした。



12日(木)、稲森穂積さんから蔵持小学校3年生31名に「おじさんの子どものころのくらしを知り、今のくらしを考えよう!」と昔のくらしについて話をいただきました。

初めに、稲森さんの実家をモニターに写して、家の中をどのように使っていたのか、玄関、風呂場、居間、客間、寝間の場所について教えてもらい、そして、家で飼っていたウシ、ニワトリ、ヤギの話もしてもらいました。

その後、昔の道具パネルで、かまど、おかま、おひつ、せんたく板、たらい、黒電話などを見せてもらって、昔のくらしぶりを学びました。

また、手巻き式蓄音機で音楽を聴いたり、昔の切手やお金を見せてもらったりして、楽しい時間を過ごしました。