

ことしも一年お世話になりありがとうございました！！

稲羽地区の皆様から声をかけて頂き、転倒予防の体操やストレッチ運動、ボール運動をしたり、認知症予防でゲームや歌、楽器の練習に参加させていただいて、たくさんの皆様とともに楽しく過ごすことができました。



とある所で は 楽器の演奏をクリスマス会に発表したいと、自分たちでハンドベルを準備され、楽譜を見ながら真剣



な表情で自分のパートを繰り返し練習されました。もちろん演奏会はすばらしかったです。地域の集まりに参加し、いろいろな人たちと歓談することは認知症になりにくいといわれています、いろんな会合には積極的に参加して下さいね。



“笑いのお話”



すぐそこにお正月ですね、初笑い、福笑い、等々いろいろな笑いがありますが、一瞬にして理解して笑う“笑い”には高度な脳の機能が必要だそうです。

以前「笑いヨガ」を家族介護教室で取り上げたことがあります、その時に「脳の活性化」や「免疫力の向上」の効果もあるとききました。“笑う門には福来たる”という言葉もあります。にっこりとほほほほ、わっはっはと声高に笑い、ふふふと笑い笑顔で新しい年を迎えられますよう職員一同願っております。

「もっとあーしろ、こーしろ。アレも載せろ」等、ご意見お待ちしております。

電話 058-371-2226 FAX058-371-8431 (担当 長谷川・西脇・林)