

認知症予防講座のご案内

ああ あの時のあの Ano Ano Ano
あの人の名前がでてこない
ほらあの時会った あの人の
もうわかってるのに思い出せない

ああ 今日も 忘れた あれを忘れた
とりに戻れば ドアのカギがない
探す間に 忘れたものを 忘れたわ

ないないないない わからない ついてゆけない
リモコン パソコン 合コン
アイコン マザコン レンコン ダイコン…
でも大丈夫よ 何も恐れはしない
くじけない あきらめない 負けられない

以上は、森山良子さんの歌う「Ale Ale Ale」。

歌詞は長くて、いちいちもう思い当たることばかりで笑ったあとにオソロシイ…。ホンの抜粋です。

というわけで、認知症予防講座の開催です。介護されるべき高齢者は増大しても介護職員はますます減少しているという“介護難民”の時代はもう足元に来ています。“（介護）される日は一日でも遅く、する日は来てほしくない”というのが本音ですね。もしかしたら週1回の体操と合唱ではしないよりマシという程度かも知れません。

「コグニサイズ」とは聞き慣れない言葉ですが、“脳の活性化”を促す頭と手指中心の運動のようです。その実践者を迎えて大いに刺激を受けましょう。ひとりでも多くの町内会の皆様のご参加を期待いたします。きっと楽しいハズ。(Y.H.)

日 時 7月11日(木) 10時30分から1時間程度

※もりん体操後開催します。お口のもりん体操・歌の会・スマホの使い方勉強会はお休みします。

場 所 御山越集会所

内 容 認知症について コグニサイズ等

会 費 無料 ペットボトル茶配布予定ですが、水分補給の用意は忘れずに!

講座のあと、参加者の皆さんで、少しお茶とお話しいたしましょう!

主 催 御山越町内会福祉部・マイタウンおやまごし