

【シナプソロジー体験会実施！】

9月のアルツハイマー月間で開催した映画鑑賞から、このシナプソロジーを受けたい！と3名の方が参加してくださいました。

脳の機能の話から、最近の自分の「物忘れ」話、認知機能に関する不安ごとのお話等も出て、同じような不安を皆さん持っているんだなあ実感。

今後できるだけ皆さんの不安を解消できるよう、認知症に関する正しい知識と理解が深められる活動していきます！



【キャラバンロバの会勉強会 報告】

10/24(火)に、町立下川病院院長 片野俊英先生をお招きして、認知症かも？と不安になったときの町立病院での相談や受診、その後の診察やお薬についてなど、とてもわかりやすくお話をしてくださいました。参加者27名と、多くの方に参加していただきました。今後も、ロバの会では、



認知症を正しく理解し共生できるように、情報提供や勉強会を行っていますので、気軽にご参加ください。ロバの会勉強会は、偶数月の第4火曜日に行っています。次回の勉強会は、12/26(火) 18:30~20:00 総合福祉センター「ハピネス」で開催します。

【11月つながるカフェ】

皆さん、バードストライクをご存じですか？鳥が窓ガラスに誤って激突してしまう事ですが、渡り鳥の多いこの時期、結構な数の鳥が犠牲になっています。そこで、折り紙で作品を作って公共の施設の窓ガラスに貼って、ここは空ではないよと知らせる取り組みを考えています。



11月中、ハピネスに折り紙を置いてありますので、好きな作品を折って、箱に入れておいてください。溜まったら施設の窓ガラスに貼りますので、お好きな時間に来て、折り紙を折って行ってくださいね。

*立体の物でも構いませんが、窓ガラスに貼れるものでお願いします



間違ったり戸惑ったりすることで、脳のシナプスを活性化できるシナプソロジー。1人でも、何人でも、子どもからお年寄りも一緒に楽しく脳を活性化できます。今回チャレンジしてもらおうのは、何人でも出来るものですが、一人用にアレンジしています。ぜひ、チャレンジして、たくさん戸惑って困って脳を活性化しましょう！！

<準備体操>

左右の手で、ぐー、ちょき、ぱーを出します。手のこわばり、指の動かしにくさ等ありませんか？



ゆっくりでも良いんです！自分の手の動きや、指の動きを確認しながら、ぐー、ちょきぱーを出してみましょう。

<脳に刺激を加えるよ！>

じゃんけんぽん！と言って、両手ばらばらでもかまいません。じゃんけんの手を出します。ここから足し算をします！ぐーは1点、ちょきは2点、ぱーは5点で足し算して答えます！



じゃんけんぽん！
7！

ぱーは5点、ちょきが2点で足して7なので、「7」と答えます



じゃんけんぽん！
10！

ぱーは5点なので、足して10！「10」と答えます

<脳に刺激を加えるよ！>

じゃんけんの手の数を増やします！ぐーが10点、ちょきが20点、ぱーが50点で計算してみましょう！



じゃんけんぽん！
100！

ぱーは50点なので足して100なので「100」と答えます



じゃんけんぽん！
60！

ぱーは50点、ぐーが10点なので足して60なので「60」と答えます

<脳に刺激を加えるよ！>

さらにじゃんけんの手の数を増やします！ぐーが100点、ちょきが200点、ぱーが500点で計算してみましょう！



じゃんけんぽん！
700！



じゃんけんぽん！
300！