

ウレシパはじまりました。

8月24日、ウレシパ第1回を開催しました。お茶を飲みながらお話したり、名札を作ったり、「こんなことをやりたい！」を出しあったり。
参加したみんなで話し合いながら、ウレシパの第一歩を踏み出しました。



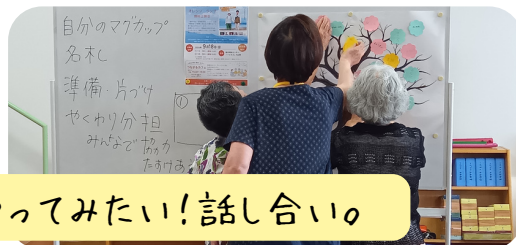
まずは、ウレシパの説明から。



マイ名れを作ってー



やってみたい！話し合い。



最後まで、みんなであ。

参加者の方からは「楽しかった」「また来たい」といった声が聞かれ、ゆったりとした楽しい時間になりました。何をするか、どう過ごすか。これからもみんなであ話しなが、少しずつ「ウレシパ」を育てあっていきます。

9月は 認知症月間です。

認知症について
知る・学ぶ・考える
1か月です

認知症について、理解を深めるための取り組みを行っています。

この機会に、ぜひ足をお運びください。

映画上映会 9月18日(金)ハピネス大広間
「オレンジ・ランプ」 13:30～・18:30～

認知症カフェ 上映会の間の時間
15:30～17:30

認知症パネル展 ハピネス 9月中

認知症図書 町民会館図書室 9月中

これからの予定

初めての方も
大歓迎です！



9月18日(金)	「オレンジ・ランプ」 無料上映会 認知症カフェ
9月28日(月)	ウレシパ ハピネス 9:30～
10月5日(月)	つながろっかい ハピネス 13:30～
10月20日(火)	シナプソロジー体験会 ハピネス大広間 14:00～



みんなで思いやれる家族のようなまち下川町！

問い合わせ 下川町社会福祉協議会 総合福祉センター「ハピネス」内
電話 4-3123 担当：支援コーディネーター



シナプソロジーで体操！

その 80「かたつむり」

シナプソロジーは、ふだんやりなれないこと、左右違った動きを声を出しながら同時にやることで、脳が混乱し、適度な刺激を受けて認知機能低下を防ぎ、記憶力や集中力を高める効果があります。考えながら、戸惑いながら、まちがったー！と脳の混乱を楽しみながら活性化していきましょう！

<準備動作>

両手をぶらぶら～、握ったり開いたり、少し両手の準備体操をしましょう！

♪でーんでんむーしむしかーたつむりー♪の歌はご存じですか？一度歌ってみましょう！

かたつむり



詞曲：文部省唱歌



<脳に刺激を加えるよ！>

手を動かしていきます。両手の親指と人さし指をくっつけてスタート！次に右手の親指を人さし指につけます。そこから右手の人さし指を伸ばして、次は、左手！親指を人さし指にくっつけます。左手の人さし指を右の人さし指にくっつけます。



最初に戻ります



<歌いながらやってみよう！>

スタート！

♪でーん

♪でん

♪むーし

