

はつらつ号

はつらつ楽習！脳の健康教室



同窓会 開催！

6月18日、昨年度「はつらつ楽習！脳の健康教室」を受講された方と教室サポーターを対象にフォローアップ同窓会を開催し、12名の方にご参加いただきました。

楽習修了から4ヶ月が経ちましたが、参加者は修了後も教室で使用した教材で学び直しを行ったり、脳の健康を意識した生活を送られているとのことでした。

座談の後は、久しぶりに「すうじ盤」の楽習やグループでゲームを行ない楽しく過ごしました。



すうじ盤ゲーム



言葉作りゲーム



交流会 開催！

今年度の「はつらつ楽習！脳の健康教室」の開講式から2ヶ月半が経ち、5ヶ月間の楽習の折り返しの時期となりました。

教室全体での交流の機会として、7月23日に通常の楽習のあと、皆でコグニサイズやゲームなどの交流会を行ないました。

受講者のみなさんからは、「教室の参加によって生活や気持ちに張りができた」との意見も多く聞かれました。



輪になって自己紹介など

社会福祉法人 洞爺湖町社会福祉協議会 洞爺湖町ボランティアセンター

《本 所》〒049-5604 洞爺湖町栄町 63-1 健康福祉センターさわやか内

【TEL】 0142-76-4363 【FAX】 0142-76-4368

【E-mail】 toyako-sha.abuta@jupiter.ocn.ne.jp

《洞爺支所》〒049-5802 洞爺湖町洞爺町 132-2 洞爺ふれ愛センター内

【TEL】 0142-82-5185 【FAX】 0142-82-5895

【E-mail】 toyako-sha.tsutsuji@theia.ocn.ne.jp

ホームページ : <http://toyako-shakyo.org>

ペットボトルキャップ収集事業

6月27日、町民の皆様からお寄せいただいたペットボトルキャップの搬送作業を行いました。

搬送にあたり社会福祉協議会で所有している車輛では積み込みが困難なため、あぶた福祉会様より運搬用トラックをお借りして、ペットボトルキャップ（501kg）を日輝通商（株）苫小牧工場へ、無事搬送いたしました。

たくさんの寄贈ありがとうございました。今後とも、ペットボトルキャップ収集事業へのご協力をよろしくお願い致します。



お借りしたトラック



お寄せいただいたペットボトルキャップ

コグニの集い



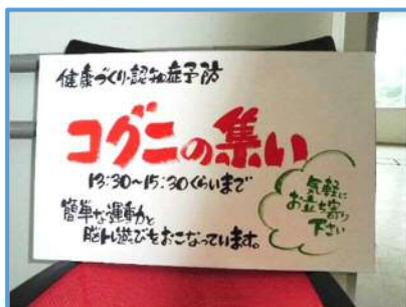
コグニの集いとは、

毎月1回、洞爺駅交流センター2階会議室にて、コグニサイズと脳の活性化を図るための脳トレ問題プリント（間違え探しなど）を行なう集いを開催しています。

コグニサイズとは、運動と認知課題（頭を使う問題や計算、しりとりなど）を組み合わせたプログラムのことで、「運動しながら頭を使う行為」を言います。運動を通して身体の健康を促すと同時に、認知課題に取り組むことで脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を予防することを目的とします。

運動で全身をまんべんなく動かして、認知課題は、ちょっと難しく頭をフル回転させる程度で行います。たくさん間違えて、たくさん笑い、出来るようになったら課題のレベルを少し上げて楽しんでいきます。

参加はもちろんですが、お手伝いをしてくださるサポーターも募集しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。



この看板が目印です！



コグニサイズ（ラダー）

コグニの集い 日程

8月22日（木）

9月19日（木）

場所：洞爺駅交流センター2階

時間：13：30～15：30頃まで



プリントを行なう様子