

# 介護予防教室に参加しよう⑦

## 楽しみながらチャレンジ ケアポート玄海「きらめき教室」

「きらめき教室」は、集団活動と個人活動で認知症予防に取り組む教室です。認知症予防は、日ごろの地道な取り組みが求められます。つまり、「認知症予防活動の習慣化」です。特別なことをするのではなく、自分たちでできる認知症予防活動が大切です。



玄海地区の「きらめき教室」を開催しているケアポート玄海

### 教室の特徴

このコーナーでは、平成19年度から始まった新しい介護予防教室を紹介。7回目は、「快刺激」で認知症予防に取り組むケアポート玄海の「きらめき教室」を紹介します。

■問い合わせ先  
健康づくり課 ☎(36) 1187



トランプを楽しむ参加者

「きらめき教室」は、集団活動と個人活動で認知症予防に取り組む教室です。認知症予防は、日ごろの地道な取り組みが求められます。つまり、「認知症予防活動の習慣化」です。特別なことをするのではなく、自分たちでできる認知症予防活動が大切です。

「きらめき教室」は、集団活動と個人活動で認知症予防に取り組む教室です。認知症予防は、日ごろの地道な取り組みが求められます。つまり、「認知症予防活動の習慣化」です。特別なことをするのではなく、自分たちでできる認知症予防活動が大切です。

「楽」…手芸やゲームなど指先や頭を使ったことに取り組みます。参加者同士の会話など

「動」…わかめ体操や太极拳、踊り、ストレッチなどの軽運動を実施。秋には運動会も開催します

「食」…みんなで協力しながら楽しくお菓子や料理を作ります。よ



バスハイクで福智山ろく花公園へ

「知」…計算や書き取り、講話を聴くなどいろいろな知識を高めま

「休」…無理にならないペースを心がけてい

「食」…みんなで協力しながら楽しくお菓子や料理を作ります。よ



血圧測定で健康状態を確認 (地島)

「吉武地区」5人程度の少人数の教室です。現在は宗像緑風園を中心に活動しています

「地島地区」毎月第2土曜日の午前11時から午後2時まで、豊岡公民館で老人クラブの会員を中心に活動しています

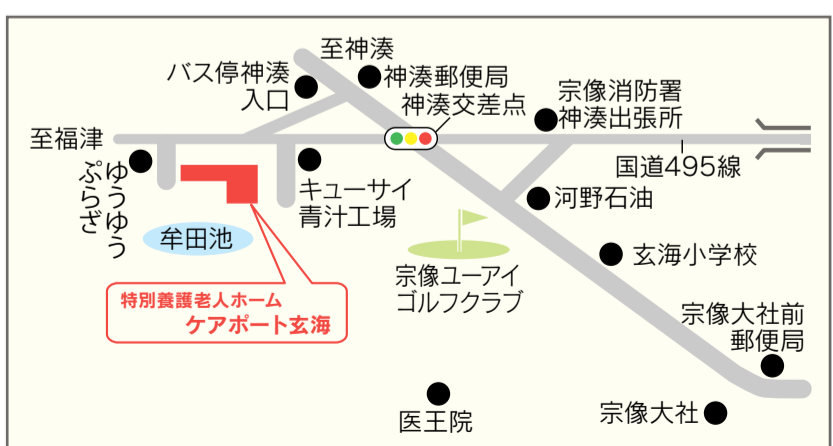
「知」…計算や書き取り、講話を聴くなどいろいろな知識を高めま

「休」…無理にならないペースを心がけてい

「食」…みんなで協力しながら楽しくお菓子や料理を作ります。よ

### 利用資格、料金など

- 利用資格 介護予防健診を受けた65歳以上の人
  - 料金 月額500円(別途、材料費などが必要な場合あり)
  - 活動エリア(開催場所)  
▽玄海地区(ケアポート玄海)   ▽吉武地区(宗像緑風園)  
▽地島地区(豊岡公民館)
- \*5人以上集まれば、教室を開催することができます。友達や仲間を誘って認知症予防教室を始めてみませんか  
\*平成23年度から、40~64歳の人を対象にした「予防教室インストラクター養成講座」を開始する予定です。詳しくは問い合わせを



■問い合わせ先  
ケアポート玄海 (神湊118-2) ☎(62) 4333

### 教室は3地区で開催

「玄海地区」愛称「ひだまりクラブ」として女性のみ参加の教室です。班長を中心に、可能な限り自立した活動を目指しています。

「地島地区」毎月第2土曜日の午前11時から午後2時まで、豊岡公民館で老人クラブの会員を中心に活動しています

「吉武地区」5人程度の少人数の教室です。現在は宗像緑風園を中心に活動しています

「知」…計算や書き取り、講話を聴くなどいろいろな知識を高めま

「休」…無理にならないペースを心がけてい

「食」…みんなで協力しながら楽しくお菓子や料理を作ります。よ

### 参加者インタビュー

地島で教室を開いてくれるのとても助かっています。地島では月1回の開催ですが、参加者みんながその日を楽しみに待っています。この教室に参加するようになって、今まで以上に元気になりましたように感じています。

この教室には感謝の一言です。参加しているみなさんからいろいろと助けてもらいながら、楽しく参加しています。これからも無理なく参加していきたいと思っています。

吉田清次さん(85歳)

鎌田カネエさん(82歳)

### あなたは大丈夫?

1分間で花(野菜や動物でも可)の名前をできるだけ多く言ってみてください。目安の個数は、60歳以上で15個程度、70歳以上で12個程度です。しかし、これができなかったからといって落ち込む必要はありません。早期の認知症は、やる気や生活習慣で改善することができま