

地域包括支援センターだより★6月号★



作品展



＊おうちで運動＊
《胸の筋肉を伸ばす運動》



- ①椅子に浅めに座ります
- ②両手を後ろで組んで胸をそらします

☆ポイント☆

- ・息を止めないようにしましょう
- ・手が後ろに組めなければ、胸を張るつもりで行いましょう



問1：2つ以上の文字を組み合わせてヒントにある種類の名前を3つ作りましょう。

問2：一見無関係な言葉のペアから共通点を探しましょう。

- ① 茶碗・おしどり
- ② 雨具・きゅうり
- ③ 木綿・高野山
- ④ うどん・稲荷神社
- ⑤ 野球・ギター

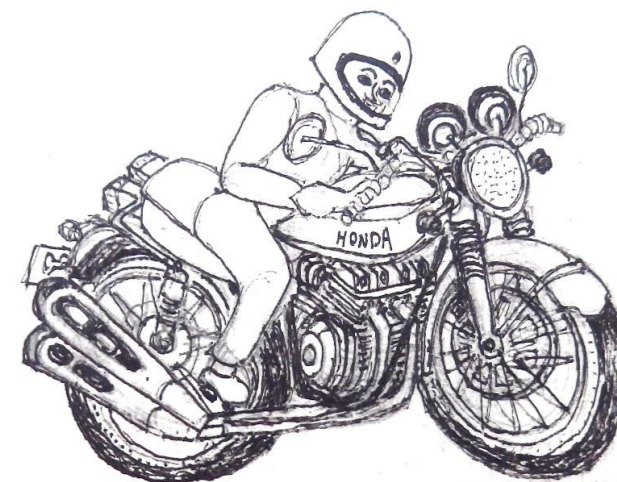
う む さ
い む さ
も ち な お
た が あ ら
ご や く と

☆ヒント☆都道府県

問1：なら(奈良)・さが(佐賀)・あいち(愛知)・あいち(愛知)
問2：①夫婦 ②カッパ ③豆腐 ④きつね ⑤ベース



＜ 乃村 正和 ＞



＜ 乃村 正和 ＞

「地域包括支援センターだより」に掲載する作品を募集します。作品の掲載をご希望のかたは、地域包括支援センターの窓口もしくは担当ケアマネジャーに提出をお願い致します。



みなさんのご応募をお待ちしております！

♥認知症サポーター養成講座♥

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。
認知症を正しく理解し、偏見を持たない、温かく見守る人になるために必要な知識と一緒に勉強しませんか？

【日時】6月21日(水)
10:00~11:30
【場所】坂出市役所3階第2中会議室

◆フレイル予防教室◆

【日時】6月21日(水)
14:00~15:30
【場所】坂出市民ふれあい会館
【講師】公文教育研究会
学習療法センター
【内容】フレイル予防
「くもん脳の健康教室」
～脳を若々しく保つには～

皆様のご参加をお待ちしております★