

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 も た ご
 い ち が や
 む な あ く
 さ お ら と

☆ヒント☆都道府県

問1：なら(奈良)・さが(佐賀)・あいち(愛知)・あいら(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★