



# 研修60 受けました!!

1月に「**認知症リハビリテーション**」という研修を受講してきました！  
その中で認知症最大の予防として、**7つ**のことが挙げられていたのでご紹介です★

- ①規則正しい生活
- ②積極的に多くの人と出会う  
社会的な生活
- ③前向きで、感情表現が豊かな性格
- ④適度な運動
- ⑤楽しく頭を使う知的活動
- ⑥新しい事に**挑戦**する
- ⑦日課にしているものがある。

明るく朗らかに生活が出来るように情動の準備をする。

高齢の方だけではなく、私達にも言えることなので今後、私も何か新しい事に挑戦するために、趣味を見つけようと思います！



ST 青木



## 地域健康教室

当法人では、地域の方々の「健康」に貢献できるよう「地域健康教室」を行っています。



2月7日に、**下山田公民館**で「**コグニサイズ**」のご紹介をさせていただきました。  
実は、昨年と同じく「**コグニサイズ**」でお邪魔しており、嬉しい事に顔を覚えてもらっていました！  
今後も認知症予防に活かさせていただきますね！  
OT 岸岡



2月15日に、「**膝の痛みを予防する生活習慣と体操**」というテーマで、**山王公民館**で健康教室を開催しました。皆さん熱心に参加され、健康への意識の高さを感じられました。  
PT 黒木



## おたふく 作品紹介

2月は「**節分**」という事で「**おたふく面**」を作成しました。福岡の方は知っている方も多しと

と思いますが、**櫛田神社**のおたふく面をイメージして作りしました。かわいいおたふく面ですね。お櫛田さんまでお参りに行くのが大変な方はぜひ！**三野原**おたふくで参拝して下さい☺  
皆さんに**沢山の福**あれっ!!



通れない〜