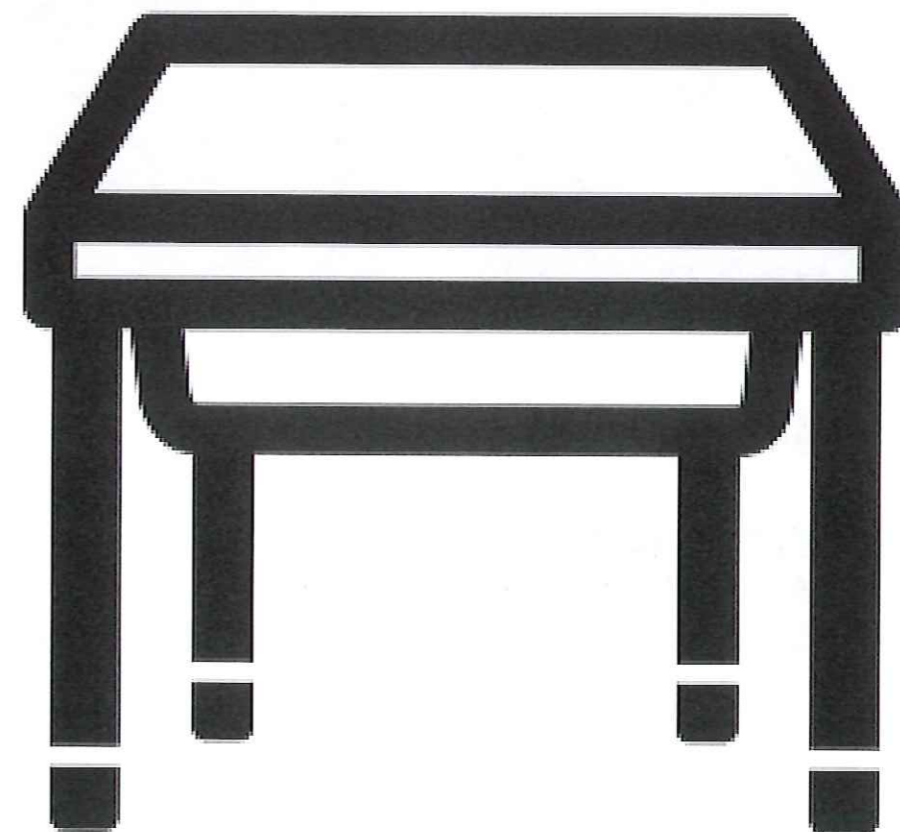
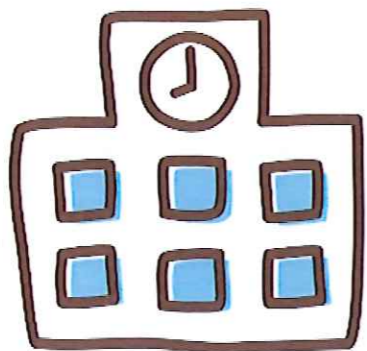


Bochi bochi



発行所 宇治市小倉町西畑1-4 (小倉小学校内)
Bochibochi委員会 (小倉明星園)
TEL 0774-21-6294
FAX 0774-21-6195

instructor

特 集

instructor



スーパー講師陣の皆様！！

- 左上 「小倉げんき塾」山根光子先生（運動実践指導者）
- 右上 「きらめき創作教室」山岡美保子先生（日本ヴォーグ社 インストラクター）
- 左下 「みんなの認知症予防ゲーム」高林實結樹先生（認知症予防ネット理事長）
- 右下 「うたごえサロン」板谷優子先生（音楽療法士）

小倉明星園（小倉小学校内）の「介護予防教室」は、地域の皆さまがいつまでも健康で楽しく生活することができるよう、地域の元気拠点として開催しています。65歳以上の方であれば、どなたでもご自由に参加でき費用も無料となっています。ぜひ、介護予防教室にご参加いただき体験されてみては？きっと、元気が湧いてきますよ！

デイサービス DE くっきんぐ



『ケーキ（たこやき風）づくり！！』

ご利用者が育てられたさつま芋を使って、生地を作ってもらっています。男性ご利用者も一生懸命にかき混ぜてくださっていました！！



「まだかなア〜♪」

オータムジャンボ企画

（小倉明星園よくする会：平成29年9月27日）

『飲み薬のポイント（Ⅰ部）』

- 水かお湯で飲む。
- カプセル薬は腸で溶けるのでつぶさない。
- 飲み忘れて2回分飲むと、効き目2倍になるので要注意！
- 処方箋は必ず4日以内に取りに行く！
- 便秘薬は牛乳で飲まない。

『鳳凰流 日本舞踊（Ⅱ部）』

皆さまと一緒に『炭坑節&河内音頭』を踊りました。



健康がいちばん

☆ 脳を元気にさせる秘訣 ☆（心がけ）



- 適度な運動
- 睡眠（良眠）
- 会話を楽しむ
- 趣味をもつ



脳は、加齢とともに萎縮します。そのため、記憶力や判断力はだれしも低下するといわれています。しかし、脳の神経細胞を元気にすることで脳を活性化させることが証明されています。ポイントは、心と身体をウキウキ・ワクワクさせることです！！

* 掲載されております写真につきましては、ご本人・関係者さまから予めご了承（同意）を頂いております。（Bochi bochi：「認知症や介護はひとりでは抱え込まないように」との願いが込められています）