

試合風景

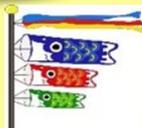


も第9回目を開催する大会  
と前日は風も強く、お天  
気もすっきりしないが  
続いてもおきりない  
なりのまたり、参加者  
様の、日頃行は、風も  
か、大会当日は、風も  
晴天、参加者も多く、  
キヤンセルでしたが、3  
性8名、女性8名、計1  
6名の皆さまに、大会を  
あげて頂き、活躍も素晴  
しいのも、活躍も素晴  
の、上位3位は、陣が  
占、上位3位は、陣が  
に、女性達、着実に腕  
磨、女性達、着実に腕  
ま、女性達、着実に腕  
増、女性達、着実に腕  
挑、女性達、着実に腕  
非、女性達、着実に腕

第9回つつじ荘グラウンドゴルフ  
大会を開催致しました！

つつじ荘新聞

5月の予定



- 1日 特別開館日
- 2日 特別開館日
- 5日 特別開館日  
(菖蒲湯)
- 14日 母の日の祝い



上位2名



成績表

優勝	S・O	61
第2位	K・I	67
第3位	T・H	68
第4位	H・K	71
第4位	K・I	71
第6位	K・S	73
第6位	S・N	73
第8位	M・E	76
第9位	Y・I	78
第9位	M・O	78
第11位	M・K	79
第12位	H・O	80
第13位	N・Y	84
第14位	K・T	85
第15位	H・W	87
第16位	Y・I	100

グラウンド大会成績表

発行年月日  
2017年5月1日

発行人  
老人福祉センター  
つつじ荘

所長より  
ひとこと

「いつも楽しい  
つつじ荘」を皆  
様に感じて頂け  
るように職員一  
同頑張りますの  
で、皆様もご理  
解とご協力をお  
願い致します。

5月のお知らせ  
特別開館のお知らせ

5月1日(月) 2日(火) 5日(金) は特別開館致します。  
天王台方面西部福祉センターのバスは運行いたしません。  
来館の際はつつじ荘送迎バスをご利用下さい。



# 介護予防体操講習会

4月14日(金)に介護予防体操講習会を実施致しました。2か月ごとの開催ですが昨年度からは、認知症予防にも力を入れて実施しています。

「コンセプトは「笑顔で、楽しく、脳の機能をアップ」

美しく「脳」を活性化させて認知機能を向上させることを意識し実施しております。

どんなことをしているかと言いますと、「2つの事を同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、認知症機能を向上させます。特徴としては、出来ることを目的にせず、出来なくても新しい刺激(感覚器からの刺激、認知機能への刺激)に反応する事で目的【脳の活性化】が期待できるプログラムを行っています。

今回行った事と次回行う予定の動作を下に載せますので、家でも実践してください。毎日行うことが大切です。

## スパイスアップ

- ①右手と左手を好感して行います。
- ②右手はグーパー、左手は親指を折ったところから始めます。



左手



右手

## 基本プログラム

両手はパーからスタートです。右手はグーパーを出します。左手は親指から順に折っていきます。掛け声は「グー、パー、グー、パー…」左右の手が10回目に両方ともパーになります。



左手



右手

## 計算じゃんけん

**1** じゃんけんポンツ!

ベースの動き  
「グー」を10、「チョキ」を20、「パー」を50と覚え、2人組でじゃんけんをします。自分と相手が出したじゃんけんの数字を足して声に出します。

**2** じゃんけんポンツ!

スパイスアップ  
「グー」を100、「チョキ」を200、「パー」を500と覚え、計算じゃんけんをします。  
\*スパイスアップとは五感からの刺激や認知機能に対する刺激を強化させることです。

**3** じゃんけんポンツ!

さらにスパイスアップ  
「グー」を10、「チョキ」を200、「パー」を5000と覚え、自分と相手が出したじゃんけんの数字を足して声に出します。



疑問に思った事を質問してね!

次回行うプログラムです。皆様しっかり覚えてきてください!

## 新しい仲間



ベタという種類の熱帯魚  
ブルです  
宜しくね!

## サンキャッチャー講習会

