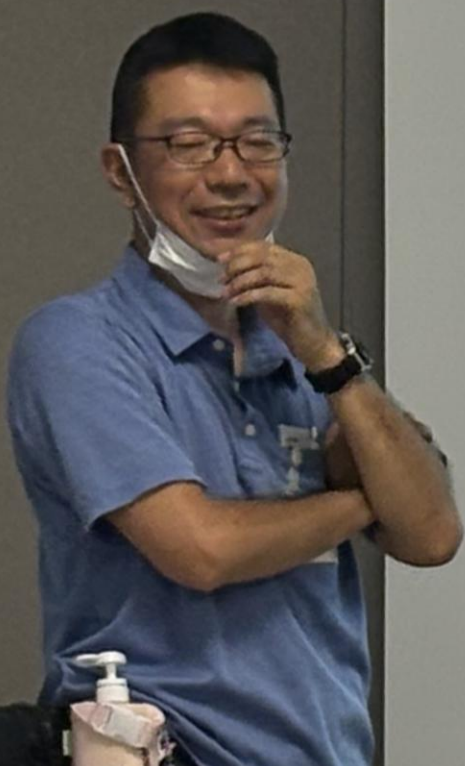




頭のテスト

アイスブレイク

さあ、何秒かかる？ → → →

青
緑
緑
黄
赤

黄
赤
青
赤
黄

赤
黄
赤
黄
青

黄
青
緑
緑
黄

緑
黄
赤
青

青
赤
黄
赤

赤
黄
青
緑

身近な自然を楽しみながら認知症予防 五感を使う園芸療法 地域包括支援センターあだち 介護予防教室

地域の方向けに介護予防教室が開催されました。

講師は大内病院で作業療法士をされている伊東光則さん。伊東さんは認定園芸療法士の資格もお持ちで、認知症予防には脳の血流を良くし、認知症を遅らせることが大切だと話していました。園芸だけでなく、散歩や買い物の途中で木々や花壇の花を眺めるだけでも脳への良い刺激になるとのことで、日常生活に取り入れやすい内容が印象的でした。

また、参加者にはキバナコスモスの種が配られ、認知症啓発のイメージカラーであるオレンジ色の花を地域に咲かせる「オレンジロードプロジェクト」への協力も呼びかけられました。参加者の皆さんから次々と質問が飛び交うなど、とても活気のある教室でした。（2026年6月29日）

令和8（2026）年度 ささえあいブログ（足立区社会福祉協議会）