



# みとっぼる便り7月

バルシステム茨城 栃木 みとセンター  
発行日:2021年7月5日  
発行:みとセンター委員会  
発行責任者:センター長 佐藤  
問い合わせ先:0800-800-6648

7月を迎え今年も残り半年になってしまいました。コロナ禍で不自由なくらしが続きますが、やっぱり夏は楽しみたいところです。スイカ割りや朝どりトウモロコシ、昆虫採集や水遊び！外食より手作り食が増えているこの頃、凝ったお料理もいいけど、材料が新鮮ならただ茹でただけでも美味しいです。ほくほくじゃが芋、ブロッコリー等 旬のお野菜を楽しみましょう！



## 今後のセンター委員会企画予定

### ◆センター企画◆

#### ■ 大人のためのミュージックケア

9/22 開催場所 みとセンター

音楽の特性の一部を利用してその人らしく生きる援助を。  
(状況により延期となる場合があります。Zoomでの開催は予定していません。)

#### ■ 大人のための心理ケア

10/6 開催場所 みとセンター

コミュニケーション力や感情のコントロールにプラス。  
(状況によりZOOMでの開催となることもあります。)

■ シルバーいきいきサークル 8/5 体操 9/2 学習会

■ はっぴいママクラブ 7/9・9/24

※予定が変更になる場合がございます。 随時お知らせしていきます。



バルシステム茨城 栃木

## 5/27(木) はっぴいママクラブ報告

コロナ禍でお子様がマスクをする事は困難な為ZOOMでの開催になりました。当初6組の参加予定でしたが小さいお子様の体調不良等で2組の参加となりました。



はじめに、子どもたちが興味を示す簡単なフレーズを親子での英会話から、絵本を見ながらの読み聞かせに進めました。お子さんは画面を不思議そうに見つめていました。お母さま方は中学生の頃に戻った様でした。また、今の小学校の英語教育の状況をお伝えしたところ関心を示されている様子でした。

今後、親子で簡単な英会話ができたら楽しくなりますネ。

## 6/3(木)シルバーいきいきサークル 「フレイルの学習会」報告

「訪問看護ステーションふうりん」の保健師 井郷莉瑛さんを講師に迎え、フレイル(加齢に伴う心身の衰えや介護になる可能性が高い状態)について学びました。フレイルに気づく方法や予防の3つの要点(栄養、運動、人とのつながり)の説明がありました。予防のための運動をしたり、予防のために必要な栄養素(食材)などを知ることができました。



# 『脳トレ』は認知症予防のためにあらず！



年齢相応のもの忘れって？  
認知症予備軍と言われる「軽度認知障害」とは？  
脳トレは本当に効果があるの？  
人には聞けない疑問を第一線で活躍している  
臨床心理士の浅見大紀先生の講演後、  
一緒に楽しく脳トレを行います。

日時 8月6日(金) 13:30~14:30  
方法 オンライン (Zoom) で参加  
定員 20名  
参加費 無料  
申込締切 7月16日(金)  
申込 右記QRコードよりお申し込みください。  
主催 pal くらぶ とともに歩む認知症の会・茨城



講師プロフィール

浅見 大紀先生

臨床心理士・日本老年精神医学会認定上級専門心理士

専門家の  
貴重なお話しが  
聞ける！



日常生活に取り入れられる  
認知症予防の  
ヒントをお伝えします。

Zoomが初めてでも大丈夫！  
事前の安心サポートあり！

自宅で！  
脳トレができる！



問い合わせ みとセンター内0800-800-6648(月~金 9:00~17:30)



・オンラインでZoomアプリを使用しての参加となります。  
・通信機器 (パソコン、スマートフォン、タブレット) および通信環境 (Wi-Fi環境推奨) をご確認のうえ、お申し込みください。

・ご参加のみなさまに事前接続テストをおこないます。  
・応募多数の場合は抽選となります。抽選結果ならびに詳細案内は後日メールにてご連絡します。お申し込みいただいた個人情報は本件に関するご案内にのみ使用します。