

# まごころレター

2024.06.01

第90号

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

この時期になると雨上がりのグラウンドの湿った匂いで小学校の運動会を思い出します。このように特定の香りをかいた瞬間、普段は思い出さない記憶がゆり動かされる現象をプルースト効果というようです。嗅覚は他の五感と違って脳に直接働きかけるそうです。認知機能低下を防ぐため、強い香りを嗅ぐトレーニングの研究もされているようです。



## あたまの体操

同じ枠内で、同じ数字を探してください。

### 《 問 1 》

9 6	3 6	8 6	6 3
3 8	8 3	5 6	8 9
5 9	9 3	6 6	8 5
9 9	6 8	3 9	8 3
8 8	9 8	3 3	6 9

### 《 問 2 》

3 8	3 9	9 8	5 6
9 3	6 8	8 6	9 5
9 6	5 9	8 5	6 6
3 6	8 9	8 3	6 9
8 8	9 5	6 3	3 5

裏面にあたまの体操の答えと、  
登別市 健康長寿グループからのお知らせを掲載しています



まごころレターは赤い羽根共同募金の支援を受けて発行しています



参加無料

# めざせ健康長寿！ かろやか体操指導者講座のご案内

市では、住民が中心となり、体操やレクリエーション等の介護予防の取組を地域で行っていくため、全5回の講座を行います。

既に体操等を行っている団体、  
いつもの活動の合間に体操等を行いたい団体、  
新しく体操等を行う団体を始めたい方、  
みなさまにおすすめです！



日時・会場・内容

時間：10時～12時

会場：鷺別コミュニティセンター

①7月5日（金）	開講式／講話「通いの場について」／体操実技等
②7月16日（火）	講話「フレイルについて」／体操実技等
③8月30日（金）	講話「認知症予防について」／体操実技等
④9月10日（火）	レクリエーション／体操実技等
⑤9月20日（金）	交流会（座談会・レクリエーション等）／閉講式等

対象

体操やレクリエーション等介護予防の取組に興味がある方  
現在主に65歳以上の方が参加している団体でリーダーの役割を  
している（する予定の）方 など

定員

30人（先着順）

持ち物

動きやすい服装と靴、タオル、飲み物、筆記用具、マスク

申し込み

6月28日（金）までに下記まで電話申込みもしくは申込フォーム

ご友人同士、町内会などグループ単位でのご参加も大歓迎です。  
お気軽にお申し込みください！

申し込み 登別市保健福祉部健康長寿グループ

問い合わせ ☎ 0143-57-1075

申込  
フォーム

