

スマイル！ 住まいるカフェ 伝言板 第13回

開催報告とお役立ち情報

協力：新宿区社会福祉協議会

第13回住まいるカフェ：『地域交流』と『認知症予防』に役立つ 「テーブル(ボード)ゲーム」活用のご紹介！

今年は、「エルニーニョ現象」の発生が心配されており、関東では梅雨らしさがなく酷暑の毎日が続いていますが、先月6月に「第13回住まいるカフェ」を会場10名、オンライン12名の計22名の参加者によって、開催いたしました。

今回は、地域交流館などで“地域住民の交流促進”や、“高齢者の認知症予防”に「テーブル(ボード)ゲーム」の活用を促進している「街かぞくづくりサポーター」の石橋様にご紹介いただきました。

参加された方々は、意外と単純なゲームほど、ドキドキしながら盛り上がる事ができるように楽しそうに体験されていました。オンラインで参加された方は、実際のゲームへの参加が難しかったので是非、地域やご家族で機会があれば、体験してもらえればと思います。

「わくわく」、「ドキドキ」は、いくつになっても必要ですよ～
ゲームで盛り上がり、**脳内の「幸せホルモン」**
「愛情を司る：オキシトシン」、
「気分を高揚させる：エンドルフィン」をどんどん分泌させましょう！
「幸せホルモン」の分泌は長生きの秘訣ですよ。

コロナ禍で家に閉じこもっていた時期が長くなり、友達「認知症」が進んでしまったという声も聞こえてきました。だいたい行動制限が緩和されたので、是非、お近くの地域交流館やご家族はもちろん、近所の子供や若者たちとのコミュニケーションツールとして、活用できるといいのではないかと思います。

意外と盛り上がる
「スティッキー」



ご参加ありがとうございました！



次回のテーマは・・・ = 高齢者の日頃のお悩み相談 = 身近な地域課題を話し合おう！

コロナ禍で、行動が制限された「この3年間」。地域の「高齢者」にとって、大きな変化をもたらしてしまいました。

現時点において、変化が生じてしまった「高齢者の生活」に焦点を当て、身近な地域の課題として話し合ってみましょう！

座談会形式でいくつかの課題に対して、参加者の皆さまから、生のお声を聞かせていただきたいと思っております。



ご家族やご友人を
お誘いのうえ、ご参加ください。

次回の住まいるカフェは…

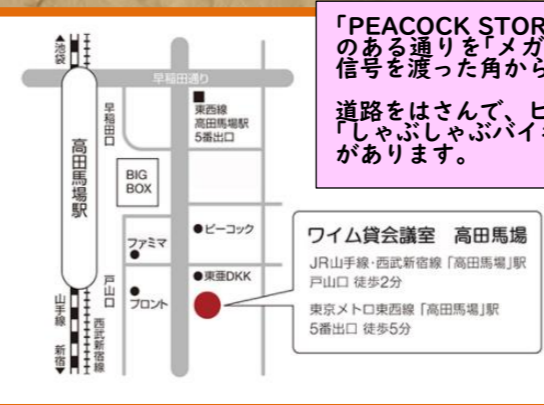
2023年
8/22
火曜日

= 高齢者の日頃のお悩み相談 =
身近な地域課題を話し合おう！

時間：10:00～11:30(9時30分開場)

場所：ワイム貸会議室 高田馬場 4階(Room4D)
新宿区高田馬場1-29-9 TDビル4F

参加希望の方の
電話・メールを
お待ちしております。



「PEACOCK STORE(ピーコックストア)」のある通りを「メガネスーパー」の方向に上り、信号を渡った角から2つ目のビルです。
道路をはさんで、ビルの反対側には、「しゃぶしゃぶバイキング：しゃぶ菜」があります。

ワイム貸会議室 高田馬場
JR山手線・西武新宿線「高田馬場」駅
戸山口 徒歩2分
東京メトロ東西線「高田馬場」駅
5番出口 徒歩5分



* 今年から開催日を固定化します。⇒ 隔月 第4火曜日 (火曜日がある第4週目) *
住まいるカフェは、会場でのご参加と、Google meetを使用したオンラインでのご参加が可能です。
参加をご希望の方は 8/18(金) までに、shinjuku@grand-unilife.com 迄メール、又は
TEL:0120-318-165「高齢者住宅情報プラザ」までご連絡ください。