

# 板山小学校区ふくし井戸端会議（第4回） ダイジェスト

発行元：半田市 平成31年2月

ふくし井戸端会議とは地域の困りごとを地域のみなさんで共有する場です。  
発見した地域の課題について話し合い、解決に向けた具体的な取り組みを考え  
ていきます！！

日時：平成31年2月12日（火）  
13時30分～15時  
場所：板山公民館（板山町1-100-11）  
参加者：15名  
内容：①前回の振り返り  
②認知症についての学び！！



## ① 前回の振り返り

前回のふくし井戸端会議では、みなさんが気になっているテーマ「認知症」についての講座を実施し、感想・意見交換等を行いました。

その中で、「日頃の活動の中で役立つ知識を身につけたい！」との要望があったため、今回は、認知症を予防できる「コグニサイズ」を体験しました。

## コグニサイズとは？

「認知機能トレーニング」と「運動」を組み合わせたもの。脳とからだの機能を効果的に向上させます！！

## ② 認知症予防を体験しよう！！

今回は、主に、次の2種類の「コグニサイズ」を体験しました。複数のことを同時に行い、「脳」と「からだ」の活性化を図った後、参加者同士で感想・意見交換等を行いました。

☆数のカウント（①～③を同時に実施）

- ①声に出して1から順に数を数える
- ②3の倍数で手をたたく
- ③その場で足踏みをする（左右の足を交互に足踏み）  
（右足を右に出す→右足を戻す→左足を左に出す→左足を戻す→以降繰り返し）

☆じゃんけん（④と⑤を同時に実施）

- ④代表者が出した手に負ける手を出す（後出し）
- ⑤その場で足踏みをする（③と同じ）



○最初は、難しかったけどとても楽しかった！

○効果を感じるので、普段の生活の中でもやってみようと思った！

→今回の体験は、地域のみなさんが認知症について「身近なもの」と感じる良い機会となりました。今後も、みなさんと一緒に「認知症」についての理解を深め、お互いに協力しながら安心して暮らすことのできるまちづくりを目指します！！



など

## 来年度 板山小学校区ふくし井戸端会議

来年度も板山小学校区でふくし井戸端会議を開催します。  
みなさん、ぜひご参加ください。

## お問い合わせ

半田市地域福祉課

TEL 0569-84-0641

半田市社会福祉協議会

TEL 0569-23-7361