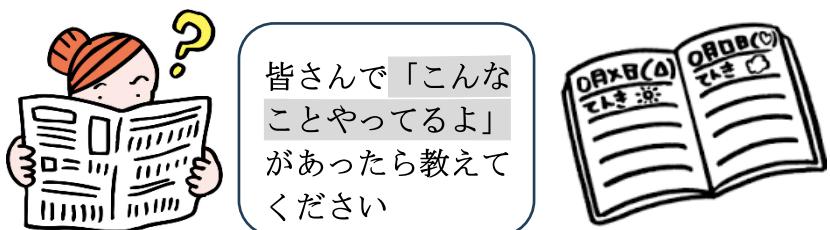


# お金をかけない認知症の予防をためしてみよう

## ● 日記・家計簿・メモなど「書くこと」を続けよう なるべく漢字を使くことも大事です。

- ・日記は、その日にあったこと書く（文字化）・読み返して（思い出す）の効果があります
- ・家計簿は、お金の計算だけでなく、メモもし、後で見返します 計算・文字化・（思い出す）効果
- ・メモは、備忘録としてノートとに日付を書いておくことも 料理・食事日記や健康管理メモなども また、大型一月カレンダーにその日の予定や大事なことメモする（月末に振り返る習慣化）

★脳障害を負った人が、「飯食ってない」と言ったことで「毎食の内容を書くこと」を習慣にしたところ、食べたことを忘れなくなったこと



## ●新聞を活用しよう

- ・新聞を読み日記に意見を書く
- ・一面の見出しを日記に書く
- ・注目記事をスクラップ（個数を制限しても）
- ・コラムの書き写し（朝日や読売新聞でコラムの書き写しノートも販売あり）
- ・記事で気になる言葉などを辞書などで調べる
- ・図書館などで新聞を比べながら複数読む

「医療を守る署名」ご協力のお礼とご報告

## 2月の健康チェック（血管年齢・骨密度など）

●日程 2月 26日(木)午後2時～3時45分

●場所 ハーツ(県民生協)組合員ルーム（ス-パ-売り場奥）

●無料です



### さかい助けっとの会を利用しませんか

今年は、大雪ですね。玄関周りの雪かきなど大変ですね。毎回のゴミ出し、家の中のちょっとした不具合など気になるが、体がついていかない方もあるのでは…。そうした日常の生活の中の「お手伝い」や「小さな仕事」をこの『助けっとの会』がお手伝いします。

以下の連絡先に、一度ご相談ください。

★庭の「剪定」は、「枝切り」程度です

●利用料 1時間 1000円（基本）

お問い合わせは、67-6321

### 募集 健康マージャン



3なし（金銭かけ・タバコ・酒）の健康麻雀です。最近麻雀は、頭の体操として、認知症予防に効果があると、各地で盛んです。でも初心者・女性は入りにくいですね。でも大丈夫です。この医療生協の班「ハッピー麻雀」は、女性が半数で超初心者から始められた方もおられます。優しく教えてもらいます。一緒にやりましょう。家庭の事情でお休みになられていた女性も復帰できそうでうれしいです。組合員ルーム（67-6321）またはハタ（090-2196-8447）までご連絡ください。

## 2月の予定

2月 10日. 17日. 24日、

各火曜日いずれも午後1時半～4時まで

さかい生協歯科横組合員ルーム「ハッピー」にて