



# あったかふれあいセンター サテライト伊田だより

平成 31 年 3 月号

あったかふれあいセンター北郷  
黒潮町加持川 850 番地

☎ 43-1595 (文責:宮川)

♪春は名のみ風の寒さや〜と、朝晩の冷え込みは厳しいですが、日中は暖かくあちらこちらで春の花が咲き始めました。なんと気の早いつくしも顔を出しています。本格的な春の訪れはもうすぐですね。

2月8日の有井集いは、有井川集会所をお借りしました。場所は変われどレクリエーションや卓球、トランプでいつもと変わらない笑顔で楽しみました。



## 集中してます！脳トレ

ぬり絵・折り紙で脳トレ。なかなかの集中ぶりです。みなさん静かに取り組んでいました。

### 「ぬり絵」の効果

ぬり絵は、単に色を塗ることを楽しむだけでなく、様々な効果があります。

- ・どこを何色で塗るか考える → 脳全体の活性化 → 認知症の予防効果
- ・塗ることに集中すると無心になる → ストレス解消 → 自律神経のバランスを整える



新聞紙を使ったレクリエーション。  
自然に踊り出す方も・・・  
ストレス発散にはもってこい！



## 3月の集い

8日(金)・22日(金)

場所：老人憩いの家 600円(昼食+おやつ代です)

※ 22日の集いは今年度のしめくくりの「お楽しみ会」を計画しています。

※ 3月のハグハグモーニング(有井川)は3月27日(水)です。