

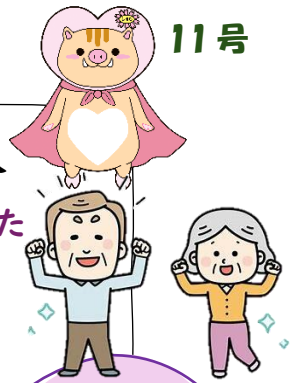
## 脳トレサロン (脳の健康教室) の活動紹介

どんなこと  
するの？

猪名川町にお住いのおおむね 65 歳以上の方を対象とした  
「脳の健康教室」です

介護予防、認知症予防、高齢者の居場所づくりを目的としています。認知症予防効果があると言われている公文式教材を活用した楽(学)習と、サポーターが中心となって、体操、歌を歌いながらの手話や指遊び、季節に合った健康等の注意点を話しています。公文教材を使った楽(学)習は、簡単な読み書き、計算、数字盤の3部構成です。音読による読み書きは脳の血流を抑止、簡単な計算問題を解くことで脳を活性化します。数字盤を使った活動も、脳の働きを高める効果があります。さらに運動会、盆踊り、クリスマス会など、参加者の皆さんが楽しみにされているイベントもたくさん用意しています。

時には、受講者の方々に野菜の育て方などを教えていただいたり、詩の朗読をしていただいたりしています。脳トレサロンの終了後には受講者さん同士でランチに行かれる事もあり、つながりの輪が広がっていきます。



### 教室の詳細

毎月4回程度。  
原則月曜日開催  
10:30~12:00  
(教材費2,200円  
会費100円)



茶話会の様子

お弁当がつながり  
地域の見守りボラン  
ティアです

## 活動紹介

### 調理ボランティア「えぷろん」

みなさんは「ふれあい弁当」という65歳以上の調理困難な方々を対象としたお弁当サービスをご存じですか？

そのお弁当調理をしているのが、私たち「調理ボランティアえぷろん」です。活動場所は、ゆうあいセンター総合福祉センター内の調理室で、1回につき50食弱のお弁当を調理しています。皆さんに喜んでいただけるように毎回色どり、盛り付けを工夫しています。市販のお弁当よりも、塩分控えめ、お野菜多めの健康的なお弁当となっています。現在、女性13名・男性1名で活動中。毎週水曜日、和気あいあいと仲良く調理しています。



## 福祉学習支援ボランティア 募集!

猪名川町内の小中学校出向き  
ハンディキャップ体験を実施しています。  
活動は1校につき年2回程度です。

身近な地域で  
知り合いを  
増やしたいな

空いた時間を  
社会貢献に  
使いたいな

地域の子ども  
たちと関わり  
たい

退職後に地域で  
できることは  
ないかな

ボランティア活動・サークルに興味のある方。  
下記までお気軽にご連絡して下さい

社会福祉法人猪名川町社会福祉協議会  
ボランティア活動センター 乾・斯波  
電話：764-5813 二次元コードからも申込可  
✉ : yuuai-soumu@inagawa-syakyo.or.jp



調理風景

