

門を
した待
に

正樹
清水

扉を開けると、花の香りに包まれた。木城町の石河内簡易郵便局にとって閉鎖前の最後の営業日となった7月30日。事務スペース部分に33年間局長を務めた十住ミツ子（60）の「おひの里」が、この日、本直ぐさで



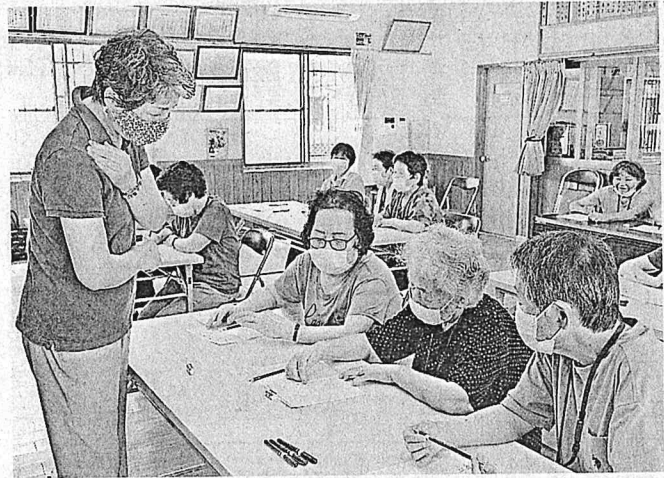
ンペットやド
習しています。
夏季例大祭で
真奏を披露し
らえました。

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百、

スペース。西都市産のスギを天井に使用し、憩いの空間を演出している

認知症予防 歌いながら 動きながら

日南・高齢者施設



軽い運動や頭の体操で認知症予防に取り組む「ジョイ・コグ」参加者

日南市鉄肥の介護老人保健施設「おびの里」（平野英輔施設長）は、作業療法や音楽、運動などを取り入れた認知症予防に取り組んでいる。軽度の認知機能低下を自覚する人や、外出に気が進まなくなった高齢者らを対象に1回90分の教室を開講している。

おびの里

レクリエーションや体操を中心とした健康の維持増進を目的とする高齢者サロンなどと違い、認知症予防に特化する形で2019年に始めた。

脳活性化へ教室好評

講師で健康運動指導士の日吉眞理子さん（70）は、「できることを繰り返す

ら手や指を動かしたりと和気あいあいとした雰囲気、失敗したら笑い合えるなどして楽しんでいる。講師で健康運動指導士の日吉眞理子さん（70）は、「できることを繰り返す

取り組んでいるのは「コグニッション（認知）」と「エクササイズ（運動）」から名付けられた「コグニサイズ」。歩ける体づくりに向けた約30分間の軽い運動の後、週替わりの講師の下で作業療法や音楽、計算、読み書きに取り組む。運動と頭を使う作業を並行させることで、認知症予防の効果が期待できるといふ。

教室名は「ジョイ・コグ」。場所は同市の鉄肥郷土芸能館で、参加者は70〜90代が中心。ボールを使って軽いストレッチをしたり、歌いながら手や指を動かしたりと和気あいあいとした雰囲気、失敗したら笑い合えるなどして楽しんでいる。

教室に通う同市星倉、黒木ササコさん（93）は「以前は立ち座りが大変だったが少しずつ改善された」、同市殿所、谷口知さん（95）は「一人で家にいると体を動かす機会がない。教室は頭の体操にもなるので毎回来し

教室に通う同市星倉、黒木ササコさん（93）は「以前は立ち座りが大変だったが少しずつ改善された」、同市殿所、谷口知さん（95）は「一人で家にいると体を動かす機会がない。教室は頭の体操にもなるので毎回来し

いっぴん



写真「ひと足早い春」
宮崎中西町 肥後 重信（47）

1月下旬、9歳の次男と「市民の森」を訪れ、梅の花を撮りました。春の息吹に、心も温かくなりました。

情報をお寄せください FAXとメールアドレスは、宮崎ホームページをご覧ください

本社報道部	0985(22)3821	新富支局	0983(3)
東諸支局	0985(75)2202	高鍋支局	0983(2)
延岡支社	0982(21)3821	都城支社	0986(2)
日向支局	0982(52)2271	小林支局	0984(2)
高千穂支局	0982(72)2035	えびの支局	0984(3)
都農支局	0983(25)0378	日南支社	0987(2)
西都支局	0983(43)0855	串間支局	0987(7)

なる
します!

★ ★
ポケットサイズのお得な情報

ぽけっと

月4回掲載