

## 4. 外出がおっくうになっていませんか？

- 外出は、心や身体の機能を活発にします。外に出る楽しみを見つけましょう。

### 介護予防センターでは

手工芸や絵手紙、映画観賞、バスツアーなどのレクリエーションを開催しています。



手工芸の様子

## 5. 気分が沈みがちになっていませんか？

- うつ病は心身両面に影響します。“これまで楽しめていたことが楽しめなくなった” “訳もなく疲れる” などいつもと違うと思ったら、心の休息が必要です。

### 介護予防センターでは

紙芝居などを取り入れて、うつ病の予防についてお話をしています。

### 問1

次の漢字の読みは何でしょう。

- ①雲雀【           】
- ②駝鳥【           】

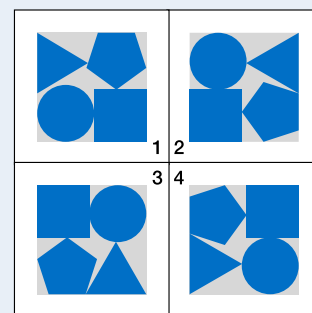
### 問2

次の計算を数字で答えてください。

- ①さんじゅうにたすななじゅうさんたすじゅうろく = 【           】
- ②にひゃくごたすにじゅうごたすななじゅうなな = 【           】

### 問3

他の3つと違う図形はどれですか。



## 6. 物忘れが増えてきたと感じませんか？

- ウォーキングなどの有酸素運動や野菜、果物、魚をよく食べることで、人と活発に交流することが認知症予防に効果があると言われています。

### 介護予防センターでは

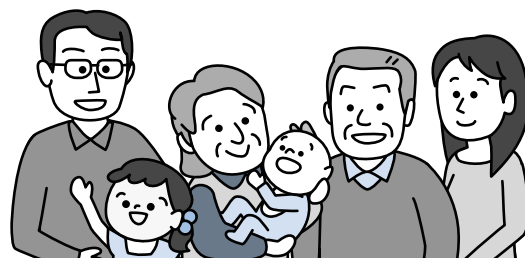
脳を活性化させるトレーニングや交流会、音楽鑑賞や懐メロ体操などを行っています。

脳トレに挑戦  
しましょう！  
※答えは下に  
あります



【答え】問1 ①ひばり ②たちよら 問2 ①121 ②307 問3 1

各予防センターによって、開催している教室などが異なる場合があります。詳細については、お住まいの地区を担当している介護予防センターへお問い合わせください。



名称	電話番号	担当地区	名称	電話番号	担当地区
介護予防センター北光	752-6110	北光	介護予防センター伏古本町	781-1100	伏古本町
介護予防センター北栄	751-1294	北栄	介護予防センター元町	784-0808	元町
介護予防センターなえぼ	782-7010	鉄東・苗穂東	介護予防センター栄町	748-8484	栄西
介護予防センター東苗穂	789-6050	札苗	介護予防センター栄・丘珠	786-0030	栄東・丘珠

