

メモリー通信 Vol.12

2026.1月号



NPO法人 えひめ認知症予防クラブ

〒799-3111 愛媛県伊予市下吾川1655-2
TEL 089-904-5706

e-mail support@e-ninchiyobo.org
http://e-ninchiyobo.org

脳と体を動かして、元気な高齢者を目指しましょう

日帰りバス旅行

～ よしうみバラ園への旅 ～

R7.11.13

楽しんでますよ



初企画！日帰りバス旅行に行ってきました
食事や買い物を楽しみ、全員無事に帰ってきました

顔がゆがむ～

AIで
「なりきり野間仁根ワールド」

久しぶりのバス旅行



あいにくの曇天でしたか顔は晴れやか
来島海峡大橋をバックに

令和7年度認知症予防教室（伊予市一般介護予防事業）

認知症予防への意識が高く大変熱心に取り組んでいただきました。和やかな雰囲気の中で脳と体のトレーニングができました。

12回シリーズ（5月～10月）修了です。

IYO夢みらい館にて



ご参加の皆さんお疲れさまでした

双海地区に初めてお邪魔しました。「脳いきいき教室」をお試して開催。皆さん覇気があってお元気で地域の強い絆を感じました。私たちがの方がパワーをもらったようで、やりがいを感じた2日間でした。

双海ふれあい館(上灘老人憩の家)にて

インテリアリース作り

ユーカリや千日紅を
あしらって



グルーガンで貼付作業を
しました

楽文字



千代紙と和紙と筆ペンを使った芸術的な作品

大好評!!



開眼片足立ち



長座位体前屈

伊予市介護予防出前講座

体力測定と 適切な運動方法

理学療法士・作業療法士さんに運動のポイントを教えてもらいながら体を動かしました。皆さん体力・意欲満々です。

会員募集中



編集後記 高橋美佐

初めての日帰りバス旅行を実施しました。お世話くださった皆様のおかげで、滞りなく旅することが出来ました。来年も行きましょう! たくさんのご参加ありがとうございました。