



えんがわ新聞

第8号

平成31年1月1日

発行/慈雲堂病院 認知症疾患医療センター
〒177-0053 東京都練馬区関町南4-14-53
☎03-3928-6511(代表) 03-6630-4166
発行人/店長 雄谷 江利子

12月22日(土)開催

認知症疾患医療センター・センター長が教えるしらないと損する認知症予防

「くう・ねる・あそぶ」で認知症予防

オレンジカフェ えんがわ ミニ講演会



認知症の予防には、「くう(食事)・ねる(睡眠)・あそぶ(運動・知的活動)」のキーワードがあります。一つ目、くう

認知症予防の食習慣では、バランスよく、規則正しく、適量に、そして楽しく召し上がっていただくことが大切です。二つ目、ねる
みなさんは何時間眠っていますか？睡眠時間は



脳にとって大事なクリーニングタイムとされています。適切な睡眠時間を確保し、脳を掃除することが大切です。三つ目、あそぶ
認知症予防には効果が期待できる知的活動も

実に様々なものが紹介されています。一人で行うよりも、みんなで、わいわい、楽しく取り組んでみて下さい。



スタッフ対談

寝ることが脳のゴミ(アミロイドβ)をお掃除するのにとても大切なので

私は運動不足だったけどこれからは運動してこの歳から認知症の予防しようかしら

認知症予防のためには普段の生活で当たり前が大事ですね。

参加者の声から認知症の方が安心して住み続けられるようセンターとしての役割を期待されているね

なんだか、ホツとしました。 「くう・ねる・あそぶ」は 私の中の「認知症観」に うれしい変化を起こしました。



打越 雄慈
作業療法士

勤続年
10年

小林 優子
精神保健福祉士

勤続年
17年

佐藤 光
作業療法士

勤続年
6年

仲田 弘子
看護師

勤続年
21年

オレンジカフェからの冬プレゼント

今年のクリスマスは

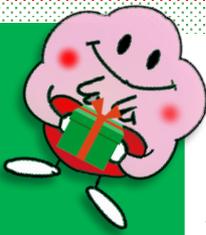
今回、皆さんと一緒にクリスマスリースを作らせていただきました。色とりどりのお花やオーナメント



お手製を
お家に飾ろう！

を選びリースに飾り付けていくのですが、皆さんが笑顔で楽しそうに作っていて、とても綺麗なリースが出来上がりました。

クリスマスの
マストアイテムを
心のこもった手作りで！



11月24日(土)

X'mas リース作り



えんがわ カフェタイム



12月22日(土)

～ホットマンシュマロココア～



寒い冬の定番
マンシュマロココア
ビターなチョコと
ご一緒にどうぞ！

えんがわは、なんといってもカフェのお店です。珈琲の名店とはいきませんが、こじんまりしたお店で、気軽に気兼ねなく寄れる雰囲気と、控えめなお値段をモットーに皆様のご来店を、スタッフ一同首を長くしてお持ち申し上げます。

1月26日(土)

～宇治抹茶ラテ 開運カステラ添え～



お客様の益々の発展・繁栄を願います。市松文様のカステラをどうぞ！

出張えんがわ。



ふまねっとの伝道師

ふまねっと王子に
何でも聞いてヨ～

ふまねっとのことなら私たちに任せて！
つまずき転倒の悩みは出張えんがわに訊け

今回も大泉高齢者相談センター大泉支所にお邪魔しました！

10月11日(木)

大きな網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く単純な運動ですが歩行以外にも認知機能の改善効果があります。また歩くだけでなくゲーム要素も入れるなど運動を通して地域の方々との良い交流の場にもなります。

オレンジカフェ えんがわ 開催案内

日時 毎月第4土曜日 13:00～15:00

場所 医療法人社団じょうどう慈雲堂病院デイケア室



参加費用
100円
(飲み物・お茶菓子
(おかわり自由))



今年もよろしく
お願いします

平成31年2月23日

認知症サポーター養成講座

認知症の人と家族への
応援者養成講座
安心して暮らせる町づくり



平成31年3月23日

カフェタイム

緩やかに・やんわりと...
暖かいお部屋で ほっこり
カフェタイムの日！



平成31年4月27日

ふまねっと

大好評の認知症予防運動



大注目！ えんがわマスコット ジョン&メアリー



僕らのファッション
一度見に来てね！！

次回のえんがわは
どんな服を着ようかな



カフェ入口でみなさまをお出迎えしてくれる2匹にご注目！
実は毎月違ったコーディネートを披露してくれるおしゃれ犬なんです！

ジョン



メアリー