

2024年

# あおぞら通信 7月号



【お問い合わせ】 北秋田市南部地域包括支援センター ☎0186-82-3262

7月は「七夕月」とも言います。七夕には、願い事を短冊に吊るす習慣が残っています。短冊に書くのが面倒だという方は、7月7日に夜空を見上げ、流れ星に願いを込めてみるのも一つの手かもしれませんね。

## 「チームオレンジ」 みんなで歌おう



「音楽」は、ごく自然に、人のこころと体を癒してくれます。思い出の詰まった曲を聞くと、その頃を思い出します。小笠原さんのギターに合わせて、懐かしの流行歌を歌いました。歌うと自然と呼吸が深くなります。脳全体が刺激され、幸せホルモンといわれるセロトニンやドーパミンなどの脳内ホルモンが活性化されます。みなさんサッパリした表情になりました。

## 「阿仁さなぎの会 まちかどカフェ」 ミュージックケア



## あおぞらサロン



ささえの方々が製作した紫陽花の折り紙細工

【6月の活動内容】

↓「前田まちかどカフェ」



認知症予防の講話

「前田の介護予防教室」



フレイル予防

「大阿仁さなぎの会 まちかどカフェ」



北秋田警察署の出前講座



7月3日に新札が発行されます。  
新札に関する詐欺にも気をつけて下さい。

【脳トレクイズ】 「偉人(外国人)」の名前を探しましょう。

- 1.プチャツリ
- 2.ハーレケンラ
- 3.バードグリーン
- 4.イアシュンイタン
- 5.サザマテレー

7月の活動予定表

場所	前田公民館	阿仁公民館	大阿仁公民館
あおぞらサロン		7月1日(月)	
まちかどカフェ	7月18日(木)	7月16日(火)	
介護予防教室	7月2日(火)		7月12日(金)

チームオレンジ クウンス森吉
7月 9日(火曜日) 午後1時半から 午後3時まで

上記開催時間は午前10時から11時半迄

