



## 和田 1 丁目盆踊り♪

8月8日に佼成看護学校駐車場にて和田1丁目の盆踊りがありました♪

利用者の皆様で見に行ってきました(\*^\_^\*)

また、事前にうちわを作りました。そのうちわを手に持って、みなさん手を叩いてリズムを取ったり、立ち上がって踊って見たりたくさん笑顔が見られました^o^



盆踊りの様子



うちわ作り

今月号より毎月“頭の回転が早くなる！脳を元気にする7つの習慣”を1項目ずつ掲載しておこうと思います☆

最初の今月は **“睡眠で脳の老化を防ぐ”** です！



脳の老化を防ぐための理想の睡眠時間は「7時間」。ユニヴァーシティ・カレッジ・ロンドンの科学者が5年間の睡眠時間が知能に影響を与える影響を調べたところ、結果7時間睡眠のグループがあらゆる知能能力テストで最高の成績を出したのです。睡眠には記憶を定着させ、脳をメンテナンスする働きがあります。しっかりと睡眠時間を取れば脳の老化は防げるのです！

## 佼成育子園のお遊戯鑑賞会♪

佼成育子園の園児たちが、元気いっぱいのダンスと手人形を歌に合わせて踊るお遊戯を見せてくれました！

利用者みなさまは、楽しそうに手を叩いたり、中には一緒に踊ったりしている人もいました(\*^^)

元気いっぱいの子供たちに、たくさんの元気と笑顔をもらいました☆



## 苑からのお知らせ

9月21日(月) \*敬老の日 14:00~ミニコンサートがあります。ご都合がよろしければご参加ください。

8月27日に 愛敬苑における看取りについての勉強会を行いました。

9月17日には提携病院より講師を招き看取りについて勉強会を行う予定です。