

令和元年 12月定例会報告

御法川齊

認知症の予防！私たちに出来ること きらめき認知症トレーナー協会 水野重信 氏

12月8日、好天行楽シーズンにも拘わらず、6月の「認知症とは？」の勉強会に続き、今回は「自分は如何あるべきか？」に主体を置いて講演頂いた。会員外も7名、合計31名の参加を得て脳梗塞を確かめる方法、脳活性化の5本柱（特に湘現会のモットー 笑う！）、楽しいと感じる事を何でも良いから遣る！等の基本予防策に聞き入りました。その後、4名程度のグループ分けて人との繋がり！意見交換し“笑顔でお話をする”を実践しました。

次いで恒例となったハモニカクラブ演奏は4曲を時間の都合で各1番のみを皆で合唱。その後に講師を交えた懇親会で締め括りました。



講演会の様子



グループ分けて意見交換、“笑顔でお話し”