



# 豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.215号

令和元年8月  
豊田市温浴施設  
じゅわじゅわ  
(TEL36-3003)発行

# 8月

運転免許証を返納された人、その証明書があれば、じゅわじゅわの水着が10%offで買えます。様々なタイプの水着を揃えております。ぜひ足をお運びください。  
プールにはいって暑い夏を乗り切りましょう！



現在西部コミュニティセンターではふれあい広場・学習コーナーのLED化工事を行っております。  
工事期間は8月下旬までを予定しております。  
皆様にはご迷惑をおかけしますが何卒ご理解とご協力をお願いいたします。



現在こちらの壁に『お絵描きコーナー』を設けています。  
ぜひ遊びに来てください！



明るくなった学習コーナーへもぜひいらしてくださいね！！

## おしらせ

健康講座の8月のテーマは・・・

水中ウォーキングをしながら脳トレ

～いろいろな運動に挑戦しよう～です！

【第4回開催日】令和元年8月12日(月)13時00分～14時30分

予約受付中！お問合せはコチラまで→0565-36-3000



## 運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ™」

「コグニサイズ™」は、国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知トレーニングを組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称です。

### STEP「1」

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数え、「3の倍数では、てをたたきます。」



### STEP「2」

ステップを覚えます。

- ①右足右へ→②右足戻す
- ③左足左へ→④左足戻す
- (①～④を繰り返します)
- リズム良くステップします



### STEP「3」

運動しながら、脳を刺激する

## ステップ運動+3の倍数で拍手

### 右横・左横に ステップ

1～4を1ステップ  
として約10分間  
行ないます

両足をそろえ  
背筋を伸ばし  
て立つ



自分側



大きく  
動かす



1 右横に大きく  
ステップする



自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は自分側から見たもの

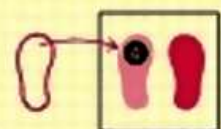


自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は自分側から見たもの



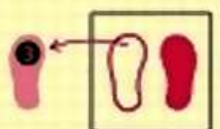
4 左足を元に戻す  
ここまでが1ステップ



拍手!



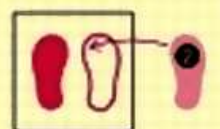
3 左横に大きく  
ステップして  
拍手する。



大きく  
動かす



2 右足を  
元に戻す



まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。

慣れてきたらステップの順番をかえたり (例：左右や前後を組み合わせる)

手を叩く倍数の数や数え方 (例：「13」から数え始める、数をひきながら数えるなど。)

様々な種類を試みましょう。工夫次第でいろんな方法で楽しめます。