

# 出町茶論だより

でまち さろん

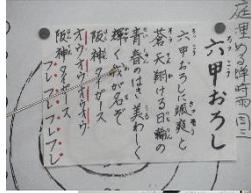
No. 78

2023.9.1



## 輪になって声を出し頭の体操

プログラムにコグニサイズを取り入れています。少し形態は異なりますが、発展形として回想や想像力を発揮して語ってもらうプログラムを取り入れました。回想では花火の思い出や、想像力では宇宙飛行士で月から地球がどう見えますか？など普段は考えないことで、頭を捻ってもらっています。さらに、ご利用者から声を出して歌いましょう！との提案があり、懐かしい歌や阪神タイガースファンが多いので、阪神が勝った翌日は「六甲おろし」を合唱しています。



## 自然を感じる（京都SKYシニア大学の講座から）

出町茶論の法人として関わっている京都SKYシニア大学で園芸療法をテーマとした講座がありました。園芸療法が生活習慣病や認知症の予防にも効果があると講師から話がありました。「人は、生まれつき、自然、動物、植物との結びつきを好む」バイオフィリア仮説（Bio バイオ、philia愛情）と言う仮説があります。出町茶論では畑で自然とのふれ合を取り入れています。室内において自然の音を流しアロマ発生器でラベンダーの匂いで、自然を感じてもらえるようにしてみました。



◆どうぞご利用のお問い合わせ下さい◆

出町茶論(でまちさろん)

☎075-204-4716

京都市上京区寺町通今出川上る表町21 市川ビル

<https://demachi-salon.site/>

## 頭を働かせるゲーム

ご利用者で出町茶論に来て始めてタブレットを触った、という方が多く、出来るかなと言いつつほとんどの方が頭の体操でゲームを楽しんでいます。好奇心を持ち新たなことに挑戦することは、何歳になっても必要なことで、変化のある日常を作ってもらえればと思います。

（無料で出来るゲームも多く、新作も結構あります）



キーワードから言葉探し



日本地図パズル



旧国名パズル



文字を繋ぎ言葉を作る



単語探し



ブロックパズル



数学問題



漢字問題

## 100歳記念

今年、出町茶論で100歳を迎えられる方が3人おいでになります。そのうちのお一人の方が、スマホで撮影された写真を100歳記念としてアルバムを作成されました。このアルバムはネットで利用するもので、職員のアドバイスをもらいながら自ら注文されました。



表紙



頁の2コマ

出町茶論運営にアドバイスを頂いてる京都女子大学家政学部食物栄養学科教授坂手先生が市民公開講座を開講されます。高齢者にも関連する講座です。ご興味ありましたら、ぜひ参加下さい。

裏面を  
ご覧下さい



日本スポーツ健康科学学会

特定非営利活動法人 日本統合医学協会 共催

# 市民公開講座



参加費  
無料

## 講演

### 「食べる順番があなたの健康を決める！ ～糖尿病・肥満を防ぐ食事の順番」

京都女子大学家政学部食物栄養学科 特任教授 今井佐恵子先生

なぜ「食べる順番」が人をここまで健康にするのか：この食べ方で高血圧、糖尿病、高脂血症にならない！（三笠書房）/ たった5分！食べ方を少し変えるだけで、「病気になるない！」「好きなものを食べ続ける！」をかなえる本（主婦と生活社）他 著書多数

会 期 2023年 10月21日(土) 13:00～14:15

会 場 京都女子大学 B校舎517教室

京都府京都市東山区今熊野北日吉町35

お申込み、お問い合わせは京都女子大学坂手（下記）宛にメールでご連絡ください。  
([sakate@kyoto-wu.ac.jp](mailto:sakate@kyoto-wu.ac.jp))