

げんきの森 お便りプロジェクト

人間の脳には1000億の神経細胞があります。各々の神経細胞はその他の神経細胞と繋がってネットワークをつくり、脳の全てを機能させています。生活の中ではその2割ほどのものしか使われておらず、脳は筋肉と同じく年齢に関わらず鍛えることが出来ます。人生100年の時代を迎え、身体だけでなく脳もしっかり鍛えて健康寿命を延ばしていきましょう。このげんきの森お便りプロジェクトは、一人ではなかなか続かないことに一緒にチャレンジするものです。皆様の健康寿命延伸のお手伝いが出来ればと思っています。

料金について

このプログラムは、当法人の趣旨をご理解いただいている正会員様・賛助会員様・ご寄付いただいている方々の応援で行っております。初回のご案内及び教材につきましては無料でお届けいたします。2回目以降も継続をご希望の方は、下記の区分の料金で引き続きプログラムにご参加いただけます。初回時にご送付いたします返信用ハガキに継続の有無をご記入の上、投函いただきますようお願いいたします。このプロジェクトは学期ごとに開催いたします。1学期のお便りプロジェクトは、6月(初回)・7月(2回)・8月(2回)の計5回となります。継続の参加料は会員区分によって異なりますので、2回目のお便りで個別にご案内させていただきます。

プログラム紹介
封筒の中には、01から07のプリントが入っています。

01 今回のお便り

認知症に一番関係する脳科学の新情報や認知症予防の様々な情報、お便りプロジェクトの内容などをお知らせします。ご家族やご友人などと共に情報を共有してコミュニティを更に広げてください。

02 川柳を作ってみよう!

時事ネタや、家族やペットなど、身近な題材を元に川柳を作ってください。クスッと笑えるそんなユーモアセンスも大切な認知症予防。作品は匿名で皆様と共有してみようと思います。

03 回想プリントで 昔を懐かしもう!

回想とは、昔の懐かしい写真や音楽、昔使っていた馴染み深いものなどに触れながら、あの頃経験したことを思い出すことです。思い出すことであの時の若くて元気な気持ちが蘇り、自分を認め、人生を更に豊かにしてくれます。あの頃・あの時をいっぱい思い出しましょう。

04 声に出してみよう!

早口言葉・詩歌などを声に出して読むプログラムです。声をしっかり出すことで誤嚥予防にも繋がります。また、頬の筋肉も鍛えられて笑顔が増えます。にっこり笑って脳からたくさんの幸せホルモンを出し、心と体にご褒美をあげましょう。

05 絵を描いてみよう!

もしあなたが絵を描くことが苦手ならとてもいい認知症予防効果になります。絵が好き人は少しジャンルを変えた絵を描いてみることで、新しい神経回路を発達させることが出来ます。描いたものはお部屋に飾って暫く楽しみましょう。

06 ひらめきクイズに挑戦!

マンネリ化した生活の中ではどうしても脳が怠けてしまいます。普段の発想をちょっと変えて、ひらめきクイズに挑戦してみてください。更に余裕がある方は、ご自身でもクイズを問題を作ってご応募いただければと思います。

07 頭と体を使うプログラム!

計算・言語・図形・体を動かすなど、頭と体を使うプログラムです。ご自身が「苦手だな」と思うジャンルにチャレンジする時こそ脳が活性化されます。問題作りにもチャレンジしていただき、採用された方の問題は、次号の教材に活用させていただきます。



返信用ハガキにて継続の有無をお知らせください!
【2回目以降も継続をご希望の方】
返信ハガキにて継続を確認の上、2回目のお便りで個別に参加料をご案内いたします!

【プロジェクト参加料の区分・料金内訳】

- A 一般の方 : 1回800円(教材費550円税込+郵送料250円)×4回分=3,200円
- B 賛助会員様 : 1回660円(教材費410円税込+郵送料250円)×4回分=2,640円
- C 正会員様 : 1回500円(教材費250円税込+郵送料250円)×4回分=2,000円

※年度途中からでも正会員・賛助会員への申込みが可能です。お気軽にお問合せください。

2週間ごとにお届けします!

01のお便り
02~07の教材

頑張って取り組んでいた教材の郵送でのご提出は任意です。問題の解答とご提出いただいた教材は、次号の郵送にてご返却いたします。尚、提出用の封筒及び切手につきましては、自己負担をお願いいたします。