

ミック登美ヶ丘 音楽レク・メインイベント

5月・6月のイベントは、新型コロナウイルス感染症予防を踏まえ、**ご利用者さまのみでの開催**とさせていただきます。
どうぞご了承ください。

5月 レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
						1
午前	ミック登美ヶ丘を分かりやすく紹介しています。 どうぞご覧ください。					体操・脳力トレーニング
午後	www.mic-tomigaoka.com					クイズ大会
	3	4	5	6	7	8
午前	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング
午後	ミックシアター	ミックダンス	テーブルゲーム/ ピアノとともに	みんなでストレッチ	新緑ドライブ	リズム体操/ パン教室
	10	11	12	13	14	15
午前	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング
午後	ミックダンス	バイオリンピアノデュオ	百人一首大会	アコーディオン ならっこ	ミック体力測定	ゲーム大会
	17	18	19	20	21	22
午前	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング
午後	バラを観に行こう/ 頭の体操	新緑ドライブ	カレンダー制作	フラワーアレンジメント	松本梅嶺 三味線・民謡の世界	時代劇を観よう
	24	25	26	27	28	29
午前	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング
午後	バラを観に行こう/ 頭の体操	バイオリンピアノデュオ	書道	ミックシアター	ゲーム大会	みんなでストレッチ

6月 レクリエーションプログラム

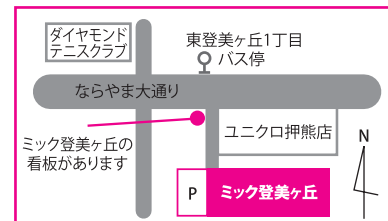
	月	火	水	木	金	土
	5/31	1	2	3	4	5
午前	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング
午後	リズム体操	季節の塗り絵	みんなでストレッチ	ゲーム大会	アロハスマイル (ハワイアンバンド)	テーブルゲーム/ ピアノとともに
	7	8	9	10	11	12
午前	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング
午後	自然の中を歩こう/ 昭和クイズ	ゲーム大会	書道	花を観に行こう	おやじバンド グリーン・ノーツ	折り紙教室
	14	15	16	17	18	19
午前	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング
午後	自然の中を歩こう/ 昭和クイズ	バイオリンピアノデュオ	元気いきいき体操	真砂美樹リサイタル (歌謡)	庭園で喫茶/ 下肢を鍛えよう	ストレッチ体操/ パン教室
	21	22	23	24	25	26
午前	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング
午後	河野康弘 ジャズピアノリサイタル	カレンダー制作	マロンフレンズ (音楽ショー)	フラワーアレンジメント	庭園で喫茶/ 下肢を鍛えよう	ミックダンス
	28	29	30			
午前	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング	体操・脳力トレーニング			
午後	ミックシアター	バイオリンピアノデュオ	ミックダンス			

介護のセカンドオピニオン

ミック登美ヶ丘 認知症よろず相談 (無料)

☎ 0742-40-2350

○相 談：石田 操(薬剤師・精神保健福祉士・主任介護支援専門員) **個人情報厳守**
○日 時：月～金曜日 午前10時～午後5時迄 ※お急ぎの場合はこの限りではありません。
認知症、施設選びなど あらゆる介護の悩みや不安のご相談に応じます。まずはお気軽にお電話ください。



多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

コスモス通信

〒631-0011 奈良県奈良市押熊町2261 (ならやま大通り ユニクロ駐車場 南)
TEL: 0742-40-2350 FAX: 0742-40-2305 URL: http://www.mic-tomigaoka.com



- デイサービスセンター **ゆめ** (一般型)
- デイサービスセンター **あい** (認知症対応型)
- 小規模多機能型サービス **はな**
- 介護相談センター
- グループホーム



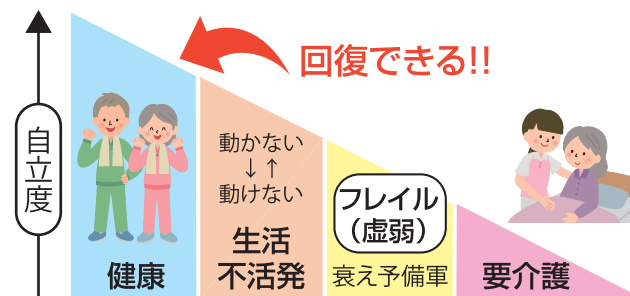
コロナに打ち勝つ！ 「フレイル」を予防しよう

看護師 曲村 綾子

新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛や在宅勤務などの促進により、日常の活動量が減少しています。そのような生活が長期化すると心と体に、また地域や社会とのかかわりに影響が出てきます。

「フレイル」とは？

加齢に伴い、体力(筋力)や精神力などの心身の活動が低下し、要介護の状態に近づく事(日本老年医学会)



フレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直す事で、進行を遅らせたり、元気な状態を取り戻す事ができます。

2020 年度から 75 歳以上の後期高齢者を対象にフレイル検診が始まりました。
加齢に伴って起こる、「疲れがとれにくい」「痩せてきた」「硬い物が食べにくい」「出不精になった」「バランスがとりにくくなった」「歩くスピードが落ちた」「物忘れが増えた」「日常動作に誰かの助けが必要になった」などのさまざまな現象は、実はフレイル

に起因すると言ってよいでしょう。ともすれば、老化現象で片付けられてしまいがちなので、注意が必要です。

生活不活発にならない4つのポイント

食事と栄養 ちゃんと食べていますか？ 偏っていませんか？ 栄養状態は良好ですか？	意欲と行動 「健康でいたい」意欲 楽しめる事を見つけ、取り組む 工夫や気分転換も必要
健康の維持	
運動や活動 運動習慣(動かない 時間を減らす)・早歩き トイレのついでに足踏み等	休息や睡眠 正しい入浴習慣 リラックスする習慣 十分な睡眠

フレイル予防や対策には、上記 4 つのポイントがそのまま当てはまります。残存機能は使わなければ加齢に伴い衰えていくものであり、体力や認知機能など一度失った機能を取り戻すことは容易ではない。日常生活を見直し、早期対応を行うことが大切です。ただし、急激に「フレイル」が進行する場合は、病気や薬の副作用が隠れているかもしれませんので注意しましょう。





ミック登美ヶ丘 自慢の 庭園 & ウッドデッキ



- ① 庭園喫茶
- ② 枝垂れ梅お花見会
- ③ 野菜収穫
- ④ ウッドデッキランチ
- ⑤ ピアノとともに
- ⑥ デッキで体操



庭園散歩

デッキで喫茶

NPO法人 元気・百歳 健康長寿文化祭2021

松本真理子トークコンサート

『松本真理子マリンバの世界』～ネアカ人生、まだまだこれから!～

健康長寿文化祭

松本真理子トークコンサート
松本真理子
マリンバの世界
～ネアカ人生、
まだまだこれから!～
楽しい! 参加型音楽・若々マリンバ

日時 2021年 6月4日(金)
開場/12:40 開演/13:30
※入場には整理券が必要です。下記要項までお問い合わせください。

会場 奈良市西部会館3階 学園前ホール
〒601-0204 奈良市学園前三丁目1番5号
(近鉄奈良線「学園前駅」南改札口を出てすぐ)

【出演】
マリンバ 松本真理子
ピアノ 梶子 雅子
助 奏 大江 可奈子
丸尾 博子
山本 マリ子

【主催】 NPO法人 元気・百歳
【後援】 社会福祉法人 奈良市社会福祉協議会
奈良市文化振興財団 奈良市文化振興財団 奈良市文化振興財団

【お問い合わせ】
NPO法人 元気・百歳 事務局
〒601-0204 奈良市学園前三丁目1番5号
TEL.0742-40-2350 FAX.0742-40-2350

NPO法人 元気・百歳 健康長寿文化祭2021『松本真理子トークコンサート』が6月4日(金)に開催されます。松本真理子さんは、マリンバ演奏の第一人者。奈良を拠点に、国内外で年間80回を超える演奏活動を展開されています。人間性あふれるひたむきな演奏とともに、優しくユーモラスなトークは多くのファンの心をつかみ、マスメディアにも大きく取り上げられています。

日 時： 2021年6月4日(金) 開演:13時30分(開場:12時40分)

会 場： 奈良市西部会館3階 学園前ホール
(近鉄学園前駅南改札口すぐ)

※入場には整理券またはミック優待券が必要です。

presents



優待券を先着5名の方にプレゼントいたします!

ご希望の方はミック登美ヶ丘

☎ 0742-40-2350 までお申し込みください。



イベントに関するお知らせ

「5月・6月のイベント」は、3月現在の予定となっております。
新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、延期または中止、ならびに演奏方法の変更をさせていただく事があります。また、いつもは地域の皆さまにも参加いただいている音楽イベントですが、現在の状況を踏まえ、ご利用者さまのみの開催とさせていただきます。
※ 写真は前回のものを使用しています。現在は、マスク着用、ビニールカーテンやリモート演奏会などの対策を行っています。
※ 出演者の都合で、日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

5/11・5/25 バイオリン
(火) (火) ピアノデュオ



5/13 アコーディオン
(木) ならっこ



5/21 松本梅頌
(金) 三味線・民謡の世界



6/4 アロハスマイル
(金) (ハワイアンバンド)



6/11 おやじバンド
(金) グリーン・ノーツ



6/15・6/29 バイオリン
(火) (火) ピアノデュオ



6/17 真砂美樹リサイタル
(木)



数々の舞台で、シンガー、コーラスとして活動。ミュージカルソングからJAZZ、歌謡曲、童謡、唱歌まで、レパートリーの幅は広い。

6/21 河野康弘
(月) ジャズピアノリサイタル



6/23 マロンフレンズ
(水)



NPO法人 元気・百歳 2021年度 会員募集開始!

私たちは、「健やかに手をたずさえて」をモットーに住民の健康づくりと健康寿命の延伸に寄与するため、地域の皆さんと共に、運動習慣づくりや生活習慣病予防や介護予防のための見識を高め、実践を広める活動を行っています。

会 費：入会時に入会金1,000円、翌年度から年会費1,000円
(会員には年2回発行の機関誌「奈良健康倶楽部」、講演会などへの招待券を配布いたします。)

お申込み：NPO法人 元気・百歳 事務局 (ミック登美ヶ丘内 TEL: 0742-40-2350) まで

