

音楽レク・メインイベント(入場無料)

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                | 2           | 3                 | 4                  |
| 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        |
| 午後 |                      |                 | 季節の塗り絵           | ステップ体操      | ペン習字              | テーブルゲーム            |
|    | 6                    | 7               | 8                | 9           | 10                | 11                 |
| 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 | 元気いきいき体操             | バイオリン<br>ピアノデュオ | ミックダンス           | ミック体力測定     | ゲーム大会             | ピアノと共に/<br>紙芝居     |
|    | 13                   | 14              | 15               | 16          | 17                | 18                 |
| 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<br>ピアノリサイタル | 脳トレゲーム          | マロンフレンズ          | 壁面飾り制作      | フラワーアレンジメント       | みんなでストレッチ/<br>パン教室 |
|    | 20                   | 21              | 22               | 23          | 24                | 25                 |
| 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 | パラを観に行こう/<br>リズム体操   | バイオリン<br>ピアノデュオ | 社会見学/<br>下肢を鍛えよう | 書道          | 松本梅頌<br>三味線・民謡の世界 | 貼り絵 (あじさい)         |
|    | 27                   | 28              | 29               | 30          | 31                |                    |
| 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       |                    |
| 午後 | パラを観に行こう/<br>リズム体操   | ミックダンス          | 社会見学/<br>下肢を鍛えよう | ゲーム大会       | 来月のカレンダーを<br>作ろう  |                    |

6月 レクリエーションプログラム

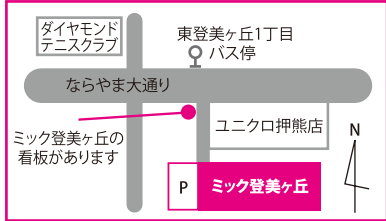
|    | 月                  | 火               | 水                                                                                                        | 木                 | 金           | 土                |
|----|--------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|------------------|
|    |                    |                 |                                                                                                          |                   |             | 1                |
| 午前 |                    |                 | ミック登美ヶ丘を分かりやすく紹介しています。<br>どうぞご覧ください。<br><a href="http://www.mic-tomigaoka.com">www.mic-tomigaoka.com</a> |                   |             | 体操・脳力トレーニング      |
| 午後 |                    |                 |                                                                                                          |                   |             | ミックダンス           |
|    | 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 | 初夏のドライブ/<br>季節の塗り絵 | テーブルゲーム         | 水彩画                                                                                                      | ミック体力測定           | M'sコーラス     | リズム体操/<br>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 | 初夏のドライブ/<br>季節の塗り絵 | バイオリン<br>ピアノデュオ | 歴史探訪/<br>下肢を鍛えよう                                                                                         | 脳トレゲーム            | 壁面飾り制作      | 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 | ハッピーベルズ<br>(ハンドベル) | 書道              | 歴史探訪/<br>下肢を鍛えよう                                                                                         | フラワーアレンジメント       | ゲーム大会       | クイズ大会            |
|    | 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 | ペン習字               | バイオリン<br>ピアノデュオ | グリーンノーツ                                                                                                  | シュート!<br>目指せ得点王!! | ミックダンス      | 来月のカレンダーを<br>作ろう |

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>



多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

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

認知症よろず相談 INPO法人 元気・百歳



おかげさまで創業20年

若者雇用・育成優良企業



健康長寿に効果的！

1日5,000歩、ウォーキングの勧め

みなさんは日頃から運動を楽しんでいますか？  
健康づくりのために幅広い世代に人気のウォーキング。今回は、ウォーキングの健康効果やウォーキングを楽しむポイントを紹介します。

1. ウォーキングの健康効果

全身持久力・心肺機能・筋力の維持向上  
有酸素運動により、心配機能向上が期待されます。  
さらに心肺機能がアップすると持久力が付きます。

生活習慣病(糖尿病、肥満など)の予防

平成 26 年度 厚生労働省白書では、運動などをよく行う人たちは、行っていない人たちに比べて生活習慣病にかかる可能性や死亡率が減少するという結果が出ています。

認知症やうつ病の予防

最近の研究によると、歩くことは脳血流の低下を防ぎ、認知機能低下を予防するといった点でも効果があるといわれています。

骨粗鬆症・骨折予防

骨を丈夫にするにはカルシウムを取り、骨に刺激を与えることが重要です。ウォーキングは非常に効果的。

睡眠の質の向上

副交感神経の働きを活発にしてリラックス効果がみられ、睡眠の質が向上されます。

2. 効果的なウォーキング

通常、散歩の歩数は、体に良いホルモンの増加につながります。そのため、歩数を稼ぐことを目指しがちですが、早稲田大学スポーツ科学学術院の渡邊大輝助教らによる研究で、高齢者の死亡リスクを減らすための歩数は、1 日当たり約 5,000 ～ 7,000 歩で頭打ちになるという事が明らかになりました。  
つまり、**1 日当たりの歩数が 5,000 歩未満の者が歩数を 1,000 歩増やすことで死亡リスクは 23% 低下**しますが、すでに 5,000 歩以上の者が歩数をさらに増やしても有益な効果は見られなかったそうです。

1 日あたりの歩数と予防基準

| 総歩数   | そのうちの<br>速歩き時間 | 予防できる病気・症状                  |
|-------|----------------|-----------------------------|
| 2,000 | 0 分            | 寝たきり                        |
| 4,000 | 5 分            | うつ病                         |
| 5,000 | 7.5 分          | 要支援状態・要介護状態、認知症、心疾患、脳卒中     |
| 7,000 | 15 分           | 動脈硬化、がん、骨粗鬆症                |
| 7,500 | 17.5 分         | ロコモティブシンドローム                |
| 8,000 | 20 分           | 高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム |

出典：中之条研究 (東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利)

3. ウォーキングのポイント





# ミック登美ヶ丘の 花めぐり

外出  
レク

新緑が目に見え、すがすがしい季節となり、お出かけに快適な時期となりました。  
外出レクは日頃味わえない、さまざまな刺激があります。楽しみにしているご利用者さまも多く、ミック登美ヶ丘でも気候の良い時期にいろいろな所にお出かけします。  
今回は、1年を通して四季を感じる「花めぐり」をご紹介します。

外出には、心身機能の維持向上や生活意欲の向上、ストレスの軽減、外に出る機会を増やす、地域交流、脳の活性化などが期待されます。



花のまちづくりセンター  
ふろーむ



御嶽山大和本宮



ミック号で季節のお花見  
Let's Go!!



けいはんな記念公園



大阪府指定天然記念物  
妙楽寺の大ツツジ



高山竹林園



普賢寺大御堂



ミック庭園



## 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、マスク着用を原則とし、時には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。

クラシック 歌謡曲 映画音楽



5/7・21 火 バイオリン  
ピアノデュオ

ジャズ 映画音楽



5/13 月 河野康弘 ジャズ  
ピアノリサイタル

童謡・唱歌 歌謡曲 歌唱



5/15 水 マロンフレンズ

民謡 童謡・唱歌



5/24 金 松本梅頌  
三味線・民謡の世界

歌唱



6/7 金 M'sコーラス

クラシック 歌謡曲 映画音楽



6/11・25 火 バイオリン  
ピアノデュオ

ハンドベル



6/17 月 ハッピーベルズ

ジャズ オールディズ



6/26 水 おやじバンド  
グリーン・ノーツ



## NPO法人 元気・百歳 2024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

