

第11回

# 地域ういとり

参加費  
無料

## 公開講座

8月22日(木) 14:00~

横田記念病院5階ホール

あいえ

テーマ：「天地人」書き写し教室

指導者：くもん書写教室 榎本先生

### 始めませんか？ 知的習慣

文字を正しく整えて書くために、広く学校教育に取り入れられている書き写し。文字を書き写すことは、漢字や言葉を覚え、文字をきれいに書く練習になるばかりではありません。書き写しは「手を使う」「目で見て読む」「文章の内容を考える」を同時に脳が行い、それは多くの良い刺激を脳にもたらしめます。簡単に出来る書き写しで、皆さんも知的習慣を始めませんか？

### 脳を活性化させよう

手をたくさん使うことは脳細胞に刺激を与え、脳の血流を増やし、脳の活性化へとつながります。

脳の血流が少ないと脳の細胞は減っていきます。脳の細胞が減っていくと物忘れが激しくなったり、認知症を引き起こしたりすることがあります。

今回は、自宅で簡単に出来る脳活として、毎日掲載される新聞のコラム「天地人」の書き写しを行います。続けることで巧みな比喻や言い回し、表現力などを身につけ、そこからコミュニケーションが広がれば、すばらしい認知症予防になるでしょう。

物忘れ測定検査実施 13:20~

当日、簡易検査「もの忘れ測定」をご希望の方に行います。  
ぜひ、測定してみませんか？



天地人書き写しノート  
プレゼント♪



《お問合せ》

横田記念病院 総務まで 076-425-2808