

音楽レク・メインイベント(入場無料)

9月・10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。

9月レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
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。				1 体操・脳カトレーニング	2 体操・脳カトレーニング
午後	www.mic-tomigaoka.com				季節の塗り絵	テーブルゲーム大会
午前	4 体操・脳カトレーニング	5 体操・脳カトレーニング	6 体操・脳カトレーニング	7 体操・脳カトレーニング	8 体操・脳カトレーニング	9 体操・脳カトレーニング
午後	ミック体力測定	脳トレゲーム	曜日対抗 玉入れ大会	フラワーアレンジメント	書道	曜日対抗 玉入れ大会
午前	11 体操・脳カトレーニング	12 体操・脳カトレーニング	13 体操・脳カトレーニング	14 体操・脳カトレーニング	15 体操・脳カトレーニング	16 体操・脳カトレーニング
午後	曜日対抗 玉入れ大会	壁面飾り制作	奈良女子大 ギターマンドリン	楽鼓の会	曜日対抗 玉入れ大会	リズム体操/ パン教室
午前	18 体操・脳カトレーニング	19 体操・脳カトレーニング	20 体操・脳カトレーニング	21 体操・脳カトレーニング	22 体操・脳カトレーニング	23 体操・脳カトレーニング
午後	祝長寿 元気にお歌おう♪	バイオリン ピアノデュオ	初秋ドライブ/ 水彩画	曜日対抗 玉入れ大会	アコーディオン 演奏会	写仏
午前	25 体操・脳カトレーニング	26 体操・脳カトレーニング	27 体操・脳カトレーニング	28 体操・脳カトレーニング	29 体操・脳カトレーニング	30 体操・脳カトレーニング
午後	真砂美樹 リサイクル	曜日対抗 玉入れ大会	初秋ドライブ/ 水彩画	ペン習字	ミックダンス	来月のカレンダーを 作ろう

10月レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
午前	2 体操・脳カトレーニング	3 体操・脳カトレーニング	4 体操・脳カトレーニング	5 体操・脳カトレーニング	6 体操・脳カトレーニング	7 体操・脳カトレーニング
午後	季節の塗り絵	バイオリン ピアノデュオ	ミック大運動会	テーブルゲーム	書道	ゲーム大会
午前	9 体操・脳カトレーニング	10 体操・脳カトレーニング	11 体操・脳カトレーニング	12 体操・脳カトレーニング	13 体操・脳カトレーニング	14 体操・脳カトレーニング
午後	ペン習字	椅子に座ってヨガ体操	歴史探訪/ 下肢を鍛えよう	おやじバンド グリーン・ノーツ	壁面飾り制作	みんなでストレッチ/ パン教室
午前	16 体操・脳カトレーニング	17 体操・脳カトレーニング	18 体操・脳カトレーニング	19 体操・脳カトレーニング	20 体操・脳カトレーニング	21 体操・脳カトレーニング
午後	わらべ歌ロック 衣川亮輔	来春に向けて 花を植えよう	河野真元講話	水彩画	松本真理子 マリンバの世界	折り紙教室
午前	23 体操・脳カトレーニング	24 体操・脳カトレーニング	25 体操・脳カトレーニング	26 体操・脳カトレーニング	27 体操・脳カトレーニング	28 体操・脳カトレーニング
午後	庭園で喫茶/ リズム体操	バイオリン ピアノデュオ	歴史探訪/ 下肢を鍛えよう	フラワーアレンジメント	ミックダンス/ ピアノと共に	脳トレゲーム
午前	30 体操・脳カトレーニング	31 体操・脳カトレーニング	ミック大運動会 10月4日(水)			
午後	庭園で喫茶/ リズム体操	来月のカレンダーを 作ろう	ミック大運動会 10月4日(水)			

介護のセカンドオピニオン

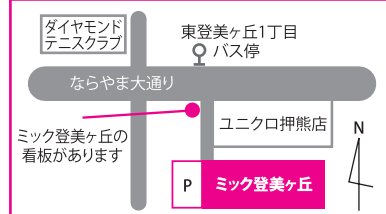
認知症よろず相談 (無料)

☎ 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**



おかげさまで創業19年

若者雇用・育成優良企業

認知症よろず相談 | NPO法人 元気・百歳

声のかすれや咳払い 「のどの老化」が原因だった!?

のどの不調を感じていませんか。



- ・食事中にむせる
- ・咳払いが多くなる
- ・声が出にくい、声がかすれる
- ・滑舌が悪くなってきた
- ・ウイルスに対応できず風邪などにかかりやすくなる… など

ここ数年はコロナ禍でコミュニケーションも減り、「のどの老化」が進みやすい状況が続きました。

■あなたの「のど年齢」は何歳?

【のど年齢チェック】30秒で何回飲み込める?

水をひと口飲み、口の中を湿らせる。人差し指をのど仏の少し上に当てて、30秒間に何回唾液を飲み込めるかをチェック。

回数	のど年齢
10回以上	20代
9回	30代
8回	40代
7回	50代
6回	60代
5回	70代
4回以下	80代以上



飲み込み回数が8回くらいからののどの不調が起り始め、誤嚥性肺炎のリスクは5回以下で高くなります。

■のどを鍛えましょう

《舌だし運動》

- ① “あっかんべー”をするように、舌を前につき出しそのまま1分間キープ。
- ② 舌を前に突き出し、奥に戻す。1分間繰り返す。

《音読・歌を唄う》

ミック登美ヶ丘で、毎朝歌われている“かえ歌”をご紹介します。『うさぎとかめ』の節で歌いましょう。

『奈良あいうえお』

あしゅらと握手 アイウエオ
 春日に香具山 カキクケコ
 さくらさくら サシスセソ
 たちばな高松 タチツテト
 南円堂から ナニヌネノ
 般若ににらまれ ハヒフヘホ
 万葉、曼珠沙華 マミムメモ
 薬師三尊 ヤイユエヨ

螺鈿でららら ラリルレロ
 若草山焼き ワイウエワ
 学校、月光 ガギグゼゴ
 座布団、大仏 ザゾズゼゾ

だんだん茶畑 ダチリデド
 芭蕉とばったり バビベバボ
 ぱっちり目を開け パピプペポ
 健康ライフはお口から

<奈良県歯科衛生士会より>

POINT! 腹式呼吸を意識して、滑舌よく口を大きく動かして、のどや舌、顔の表情筋まで使う。

《次ページ》

NPO法人 元気・百歳 のご紹介 P2
 9月・10月の音楽イベント P3
 レクリエーションカレンダー P4



NPO法人 元気・百歳
ご紹介・会員募集

「健やかに手をたずさえて」をモットーに、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、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。

2023年度事業計画

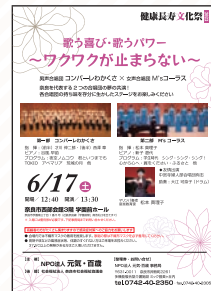
- 4 ● 奈良健康倶楽部 春号発行
- 5 ● はじめての終活セミナー (5/24)
終活とお葬式の勉強会
- 6 ● 健康長寿文化祭 (6/17)
歌う喜び・歌うパワー
～ワクワクが止まらない～
- 8 ● こころの健康セミナー (9/27)
(講話会)
- 10 ● 奈良健康倶楽部 秋号発行
初秋ハイキング (10/下旬頃)
- 11 ● 文化講演会 (11/21)
内田望氏講演+岩谷弦コンサート
- 1 ● からだの健康セミナー (2/14)
(健康講座・体操)

5月 終活セミナーの様子



講師は1級葬祭ディレクター。
多くの質問に丁寧に答えてくださいました。

6月 健康長寿文化祭の様子

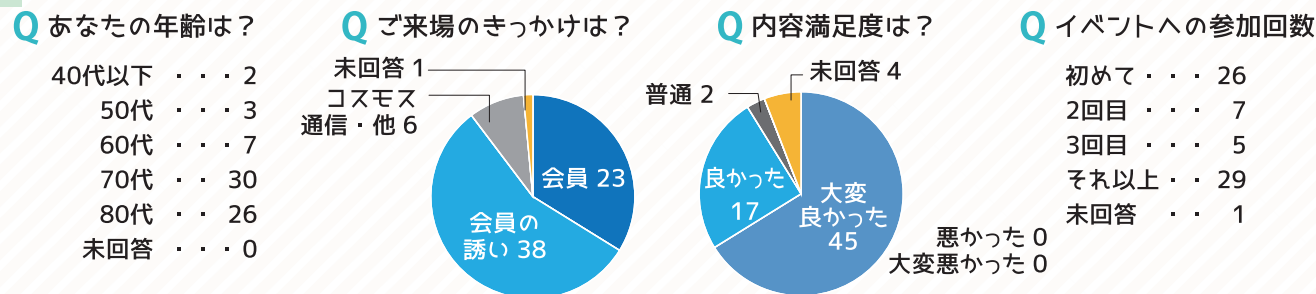


第一部 男声合唱団 コンパレーわかさ



第二部 女声合唱団 M'sコーラス+中宮寺婦人会コーラス部 (友情出演)

健康長寿文化祭でのアンケートより (抜粋)



秋の講演会のお知らせ

NPO法人 元気・百歳 2023年度 会員募集!

会員には年2回発行の機関誌「奈良健康倶楽部」、講演会文化祭などへの招待券を配布いたします。

会費
入会時に入会金1,000円、翌年度から年会費1,000円

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

NPO法人 元気・百歳 文化講演会 2023

日時: 2023年11月21日 (火) 開演: 13時30分
会場: 奈良市西部会館3階 学園前ホール
※入場には整理券またはミック優待券が必要です。

人生会議をはじめましょう
「最期に聴きたい音は何ですか?」

第一部 岩谷 弦氏 バイオリンコンサート
第二部 内田 望氏 講演会 豪華2部構成!

会員体験をご希望の方に優待券をプレゼントいたします! (先着10名)
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

「9月・10月のイベント」は、7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。

9月・10月
ミック登美ヶ丘
音楽イベント

<p>オールデイズ 歌謡曲</p> <p>9/13 水 奈良女子大 ギターマンドリン</p>	<p>和太鼓</p> <p>9/14 木 楽鼓の会</p>	<p>クラシック 歌謡曲 映画音楽</p> <p>9/19 火 バイオリン ピアノデュオ</p>
<p>戦前ヨーロッパの大衆音楽など</p> <p>9/22 金 アコーディオン 演奏会</p>	<p>ポップス ミュージカル 映画音楽</p> <p>9/25 月 真砂美樹 リサイタル</p>	<p>クラシック 歌謡曲 映画音楽</p> <p>10/3 火 バイオリン 10/24 火 ピアノデュオ</p>
<p>ジャズ オールデイズ ダンスミュージック</p> <p>10/12 木 おやじバンド グリーン・ノーツ</p>	<p>歌謡曲 ポップス オールデイズ</p> <p>10/16 月 わらべ唄ロック 衣川亮輔</p>	<p>講話</p> <p>10/18 水 河野真元講話</p>
<p>クラシック 発声指導 身体リズム表現</p> <p>10/20 金 松本真理子 マリンバの世界</p>	<p>9月18日 (月) 祝 敬老の日</p> <p>皆様の ご長寿のお祝いに</p> <p>ミック恒例 紅白饅頭</p>	