



2025年  
3月号



# 花だより



No. 80

フィオーレ里浜 入所&デイケア

〒239-0832  
横須賀市神明町1028-7  
☎ 046-835-0132  
FAX 046-838-0905

## コグニサイズ

「コグニサイズ」という言葉をご存じでしょうか？コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した認知機能を維持・向上させるための運動や活動の取り組みです。具体的には、脳のトレーニングと身体の運動を組み合わせたアプローチし、認知機能を高め、認知症の予防や進行抑制に役立つとされています。

コグニサイズは、認知機能を鍛えるだけでなく、全体的な健康と幸福感を高めるための効果的な方法ですので、是非ご自宅でも試してみてください！

### コグニサイズの効果

- ・**認知機能の維持**：向上：定期的な運動と認知トレーニングにより、記憶力や注意力が向上します。
- ・**心身の健康維持**：身体運動を取り入れることで、全身の健康を保ちながら、ストレスを軽減します。
- ・**社会的な交流**：グループでのコグニサイズ活動を通じて、社会的なつながりが強化され、孤独感が軽減します。



引用元：国立長寿医療研究センター

## ★施設からのお知らせ★

2025年4月より食費の価格改定をさせていただきます。別紙同封しております「食費価格改定のお知らせ」をご覧ください、同意書に署名後、3月末頃までに施設にご持参いただきますようお願い致します。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

2月1日(土) 行事食「節分」&おやつ「赤鬼」



2月17日(月) 寿司バイキング



2月3日(月) 節分レクリエーション(2階・3階)



3階



2階

2月23日(日) 誕生日会



2月24日(月) 行事食:佐賀「さが錦」

2月作品



防災訓練  
12日(水)



3月  
行事予定

3日(月) 行事食:「ひなまつり」

27、28日 2階:よもぎ湯

31日(月) 郷土館業:岩手県「明けがらす」



皆様からの短歌等お待ちしております。  
花だより」編集部

野比 海岸  
水仙ロード  
匂い起つ  
S・英雄

梅一輪  
蒼ほころぶ  
春一番  
S・英雄

春の海  
揺れて煌めく  
波頭  
S・英雄

初不動  
釣り竿の光  
ふ菜子揺れ  
S・英雄

梅の香を  
乗せた潮風  
庭めぐる  
S・英雄

俳句・短歌・川柳・詩の会  
北風が  
蒼を揺らす  
梅の花  
S・英雄