

# 令和5年度 折り紙教室参加者募集

愛媛同窓会  
折り紙教室

## 1. 日時

5月10日(水) 10:00～ 講義室4

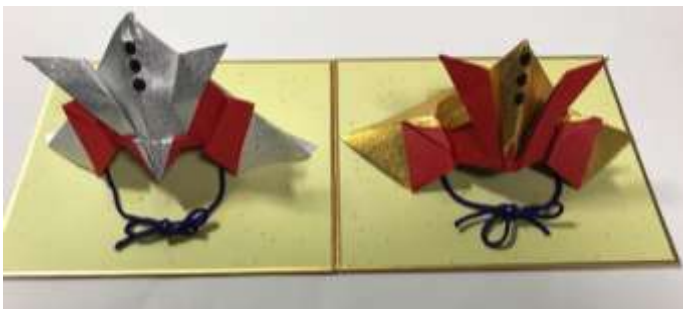
6月7日(水) 10:00～ 講義室4

(以降は毎月第1水曜日、但し7月、1月は単位認定試験のため中止です。)

## 2. 費用 無料

## 3. 教材 各自準備

## 4. 参加人員 10名程度



脳の認知機能の低下によって起こる「認知症」の予防に効果的なものとして、「パズル」や「クイズ」などとともによく挙げられるのが「指先の運動」です。

指先には細かい神経細胞が集中していて、指先から感じる刺激は脳への強い刺激となって伝わります。両手の指先をまんべんなく使い、さまざまな動きをすることにより、普段あまり使われていない部分の脳を刺激することにもつながるため、認知症予防への効果が期待できるのです。

「指先の運動」としては指回しの運動や、裁縫・手芸、ピアノなど、「趣味」と言えるような様々なものがあります。これらの「趣味」の中でも、「折り紙」のような「何かをつくる」「創造する」遊びは特に脳への良い刺激を与えます。折り紙が出来上がったときに感じられる達成感はとても大切な経験です。出来上がった折り紙を台紙に貼って飾ったりするのも良いかもしれません。

ただ、折り紙などの遊びはいくら認知症予防に効果的とは言っても、嫌々やるようでは効果は見込めません。それ自体を楽しむ気持ちがあってはじめて、良い刺激となって脳へ伝わるのです。(ダスキンヘルスレントより抜粋)

お問い合わせは、センター又は友近 (080-4037-4196) まで！！