



# おこひる通信

No. 5



季節外れの雪で足踏みをしていた桜もようやく咲き始めました。  
ヘルパーステーションでは、今月から新体制となり、気持ちも新たに  
皆様のお家に訪問します。



初崎愛美

松本市神林出身です。  
昔から歌が大好きで、1週間に5回カラ  
オケに行っていた時期もありました。  
今は月に1、2回になってしまいまし  
た・・・。  
ジャンルは、唱歌や演歌、歌謡曲まで幅  
広く歌います。  
是非と一緒に♪♪歌いましょう。

さて次回は・・・



## ながら運動で脳を活性化させましょう。

脳を活性化させるには、『デュアルタスク』  
を取り入れると良いと言われています。

### \*\*デュアルタスクとは？\*\*

2つ以上の作業を同時に行なうこと。  
「～しながら・・・する」ことで、たとえば、  
洗濯物をたたみながら歌を歌う、歩きながら  
しりとりや計算をする、などです。  
日常生活の中に取り入れて、楽しく脳を活  
性化させましょう。



2年半ヘルパーステーションでお世話になり、4月からコミュニティハウス建部の里勤務となりました。  
ヘルパーステーション在職中は、大変お世話になりありがとうございました。  
後任は、中畑美津子と塩原ゆかりが引き継いでおりますのでご安心ください。  
今後ともヘルパーステーションをどうぞよろしくお願い致します。

中嶋めぐみ

お困りのことがありましたらご連絡下さい



ホームヘルパーステーション いちいの里

すばる 87-8754

塩原携帯 090-4442-5843

