



## 今からでも新しいことを始めてみませんか

桜の季節も新緑の季節も過ぎ、緑が一層深まる万緑の季節となりました。年齢を重ねていくと毎日が早く感じるようになっていませんか。

時間の流れは、私たちの感覚や経験、年齢によって異なって感じられます。子供のころは新しい経験が多く、毎日が新鮮で長く感じられますが、大人になると同じような生活の積み重ねが増え、日々が似通って感じられるため、時間が早く過ぎ去るように思えるのです。このように年齢を重ねるごとに時間の経過が加速度的に早まる現象は科学的に説明ができるのだそうです。

年齢を重ねていくと今までできていたことも時間を要し、できなくなっていくこともあります。できないと思って何もなくなると、いろいろなことがますますできなくなってしまう。

若々しさを保つには、新しいことに挑戦して脳を活性化させることが大切のようです。新しい趣味を見つける、旅行をするなど新鮮な経験をすることがよいとされていますが、実際は何をしたらよいか、何から始めればいいのかわからないかもしれません。そういうことがあれば、身近なところから…くぬぎずカフェや地域の事業を利用してみるのはいかがでしょうか。

くぬぎずカフェでは毎回、様々な情報を発信し、一緒に取り組んでいます。一度いらしてみませんか。みなさまの健康や生活改善の一助となりますように。

## くぬぎずカフェ開催しています

佐藤病院にて、奇数月第2土曜日 10時～11時半にオレンジカフェ「くぬぎずカフェ」を開催しております。

オレンジカフェとは、認知症当事者やご家族など認知症に興味関心のある方ならどなたでも参加可能な交流の場となっております。

参加されている皆様は、認知症について学びつつ、情報交換の場、居場所として利用されています。お茶やお菓子を用意しておりますので気軽なご参加お待ちしております。



## カフェ開催日のご案内

7月13日(土) 10:00～11:30

場所：佐藤病院外来棟

費用：無料

講師：佐藤病院 菅看護師

テーマ：認知症について知ろう

今後は季節にちなんだイベントも考えています！

※事前申し込み制ですので、下記問い合わせ先までご連絡下さい。

### 編集後記

今年度、二枚目のくぬぎず便りを発行致しました。お便りを通して、くぬぎずカフェや認知症のことだけではなく、職員のことを知ってもらい顔の見える病院を目指していきます。

記事製作者：作業療法士・太田

問合せ：0238-43-6040(直通)  
佐藤病院認知症疾患医療センター 南陽市柗塚 948-1