

ふれあい通信

第433号

発行

社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

脳を鍛えよう!

日頃から「脳を意識的に働かせる」とは、人にとってとても大切なことです。自分の脳で判断し、行動することは、健康で豊かな生活を送るために必要なことですが、脳の力は意識して鍛えなければ年齢と共に徐々に、あるいは急速に低下していきます。それを防ぐためにも、日頃の脳トレーニングが大切です。問題にしたがって、曜日を計算してください。カレンダーを見ながらでもOKです。

《問題》

- ① 今日は何曜日です。あさって、お花見に行きます。お花見は何曜日ですか。
- ② 昨日は何曜日でした。おとといは何曜日ですか。
- ③ 今日は何曜日です。10日後に友達とランチに行きます。ランチは何曜日ですか。
- ④ 今日は何曜日です。5日後に三味線のお稽古があります。お稽古は何曜日ですか。



ひとくちメモ 



《答え》

① 火曜日 ② 土曜日 ③ 金曜日

④ 月曜日 ⑤ 日曜日 ⑥ 金曜日

⑦ 土曜日

皆さん何問正解されましたか？

脳トレは正解を出す

ことが目的ではなく、楽し

みながら行い、継続するこ

とが大切です。

機会があれば種類の違っ

た問題を載せたいと思っ

ていますので、お楽しみに！



福祉総合 相談

専門のワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス 相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は…

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)