



かわら版内川



地域包括支援センター大森

～令和四年春号～

みなさま、こんにちは。地域包括支援センター大森です。
 寒さ厳しい季節から、少しずつ気温も上がり出かけやすい季節になりました。
 長引くコロナ禍で皆様いかがお過ごしでしょうか？
 今回は認知症予防やフレイル予防をテーマとして脳トレや地域ビンゴを
 掲載しました。座っている時間を減らし、散歩を習慣にしてみませんか♪
 地域包括支援センターは65歳以上の方の介護相談やよろず相談窓口として、
 大森西1丁目～7丁目の地域が担当となります。今後とも宜しくお願い致します。
 ご来所の相談以外にも、電話などのご相談も受けておりますので、お気軽にご連絡下さい。

●ご自身のことや周りの方のことで、ご心配なことがあれば、ご連絡・ご相談下さいますようお願い致します。

☎03(5753)6331



大田区地域包括支援センター

大森

高齢者よろず相談窓口

社会福祉法人 池上長寿園

いげがみちゆうえん

大森西写真館

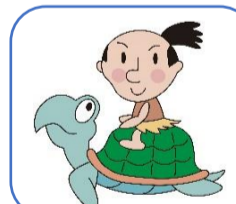
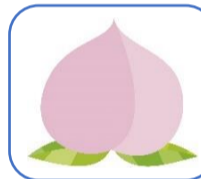


大森西で3月に撮影した桜の写真です📷 下の写真は、色とりどりのお花を育てている方から許可を得てパチリと撮影させていただきました。ご協力ありがとうございました。



ホームページも
ご覧ください！

しりとり



早口言葉

お家でできる口腔体操です。

マスク生活が長くなりました。口を動かす機会を作りませんか？

出来る方はスピードを上げて挑戦して下さい。

- ① 生麦 生米 生卵
- ② 赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
- ③ 隣の客はよく柿食う客だ
- ④ 新人歌手新春シャンソンショー
- ⑤ パナナの謎はまだ謎なのだぞ



脳トレ文字クイズ

なんて読むでしょう？

1 1 1 1 1

ヒント 赤い甘い果物です。

なな
な な な
な な な

ヒント 「な」の数を合計する。

お家時間を生かして、脳トレクイズを取り組んでみませんか？
人との交流が少なくなった今だからこそ、1人でできる事に
挑戦して下さい！

Q1 漢字読み方クイズ ヒントを見ればわかります？

ヒント！ 魚の種類です

鱒

ヒント！ ホーホケキョ

春告鳥

Q2 漢字足し算クイズ 文字を合わせると別な字に変身♪

① 日 + 月 = ② 月 + 日 + 日 =

Q3 同じ文字クイズ

○の中に同じひらがな文字が入ります。

- ① し○う○  ⑤ は○ぺ○
- ② ペ○ギ○ ⑥ き○○き
- ③ す○や○ ⑦ し○ぶ○し
- ④ て○て○ぼうず  ⑧ か○○○き 

漢字間違い探し 同じ漢字の中に違う漢字があります。
3つの問題の答えの合計が10個です。見つかるかな？

間 間 間 間

間 間 間 間

間 間 間 間

間 間 間 間

間 間 間 間



待 待 待 待

侍 侍 侍 侍

待 待 待 待

侍 侍 侍 侍

待 待 待 待

船 船 船 船

船 船 般 船

船 船 船 船

船 船 般 船

般 船 船 船

ビンゴカード



《大森西地区で健康ビンゴについて》

コロナの感染が世界で広がり、あれからすでに2年が経ちました。
マスクでの生活が長くなり、人と話す機会や外に出る機会も減っているのではないのでしょうか。
体力や筋力が少しでも維持できるよう、楽しみながら運動や健康について取り組んで頂きたい。
そんな思いが詰め込まれた内容となっています。皆さんぜひ挑戦して下さい！

- みんなで健康に編(第1弾)…納豆を食べたら1ビンゴ、果物を食べたら1ビンゴなど。 **難易度★**
- 地域再発見編(第2弾)…写真の場所はどこか探すビンゴです。 **難易度★★★★★**
- 身近なモノ編(第3弾)…スーパーに行ったら1ビンゴ、柄のマスクを見たら1ビンゴなど。 **難易度★★**

※参加対象者:子供から大人まで参加出来ます。奮ってご参加下さい。

ビンゴカードが完成したら、
包括支援センター大森へ
お持ち下さい。
ささやかな**景品**があります。
数に限りがありますので、
ご了承下さい。