



出身は長崎！住まいは福岡！名前は

みやざき通信

第2号

2025年10月

■■■このみやざき通信は、私たちとご縁のあった方、ご縁をいただきたい方に毎月差し上げております■■■

◆いつまでも、自分らしく！できることは、必ずある◆

こんにちは。アタマカラ代表の宮崎有希です。
今回は私の原点についてお話ししました。
今回は、アタマカラで行っている4つの活動をご紹介します。



まず「認知症専門の自費リハビリ」です。MCI(軽度認知障害)の方から若年性認知症、軽度から重度の方まで、どなたでも安心してご相談いただけます。ご本人やご家族の思いに寄り添い、今できることを見つけながら取り組んでいます。

次に「認知症予防体操」通称、参加するだけでアタマとカラダが元気になる体操。年間130回以上ご依頼をいただく、人気の体操です。健康チェック、体を動かす運動、頭の体操を組み合わせ、参加するだけでアタマとカラダが元気になる時間です。参加人数は、20名から50名まで対応可能です。

また、「認知症や健康に関する講演」も行っています。年間20回以上のご依頼があり、「認知症の基本」「介護者のセルフケア」「地域で考える認知症」「親の健康サポート」など、ご要望に合わせオーダーメイドで目的に沿った内容をお届けします。

さらに「元気なシニアの体操教室」も運営しています。15名程度の会員制の体操教室です。加齢に伴う悩みに寄り添いながら、無理なく続けられる内容を提供しています。「姿勢が良くなる体操」「心臓を強くする体操」など

どの取り組みにも共通しているのは「できることは、必ずある」という思いです。

認知症があっても、地域で暮らしていても、子ども世代でも、元気なシニアでも。誰もが前を向けるきっかけになれるよう、これからも活動が続けていきます。

◆ミニコラム：実家の大掃除① 片付けは、知らぬに思い出に会う日々◆
約40年暮らした実家を引き払うため、ちょこちょこ帰省しています。先日は、母の白黒アルバム、父の仕事の書籍、ビートルズのレコードなど年代物が数々出てきました。特に驚いたのは、母が授業中に友達と回していた手紙。短大時代の母にBF(ボーイフレンド)ができ、それを親友に報告しているものでした。母である前に、ひとりの人であることを再認識した日でした。

みやざき通信を今後ご希望されない方は、大変お手数ですがTEL:090-7294-9174までご連絡をお願いいたします。

【発行者プロフィール】

◆名前:宮崎 有希(みやざき ゆうき) ◆生年月日:1986年8月22日 ◆出身地:長崎県
◆家族構成:私・妻(看護師)・犬 ◆最近のブーム:SUP ◆関心があること:犬と行ける場所
◆座右の銘:できない理由ではなく、できる方法を考える

【発行元】

アタマカラ 〒816-0032 福岡県福岡市中央区輝国2丁目24番25号
TEL:090-7294-9174 (着信を確認後、折り返しいたします)



公式 HP



宮崎 有希