



オトナの健康

公民館からのお便り



9月8日、「きたいよシニア大学」に愛媛県レクリエーション協会の松木紀子事務局長をお招きして、「脳元気アップ教室」を行いました。

教室では、紙に文字を書いてしりとりをしたり、ペットボトルキャップを転がしてどれだけ机の端に寄せられるかを競ったりと、いろいろなレクリエーションで頭と手足の運動を行いました。

日常生活をより楽しくするために必要な「脳元気」をアップさせる秘訣は、「①運動が楽しくなる工夫をして、体を健康に保つ」「②認知症予防のために、手足を使う工夫をする」「③積極的にコミュニケーションを行い、心の健康を保つ」の3点です。皆さんも、これらを意識して元気に生活しましょう。

東公民館

神崎210
☎984-11159
FAX 984-11457

きたいよシニア大学

子育て・健康課

健康増進係

Health management

福祉センター2階
☎985-4118
FAX 985-4158

○子育て・健康課健康増進係で健康相談ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
個別栄養相談	11月4日(水)	9時～12時	福祉センター2階	糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを ※1人1時間
	11月16日(月)	13時～16時		
デイケア(精神保健)	11月6日(金)	9時30分～11時		レクリエーションや創作活動など
	12月4日(金)			
こころの健康相談	12月11日(金)	13時30分～16時30分	専門員による個別相談 ※1人1時間	

※ 新型コロナウイルス感染症予防のため、事業内容を変更する場合があります。

※ 利用時は、マスクの着用をお願いします。



子どもたちに安全・安心な活動拠点を提供するため、平成20年度から実施している「放課後子ども教室」。学習活動、体験活動、交流活動を通して、地域社会の中で心豊かでありたい子どもたちを育てることを目的としています。

今年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため例年より開講が遅れていましたが、10月9日、待ちに待った開講式を開催しました。一人一人が自己紹介をした後、子どもたちは、これからお世話になる人たちの話を真剣な表情で聞いていました。

全10回の教室を通して、子どもたちが楽しく活動しながら成長してくれるよう、関係者一同で見守ってまいります。

西公民館

北黒田966-2
☎984-15313
FAX 984-15313

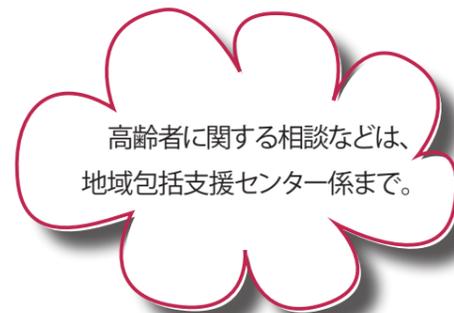
放課後子ども教室
開校式

福祉課

地域包括支援センター係

community general support center

庁舎1階
☎985-4205
FAX 985-4206



高齢者に関する相談などは、地域包括支援センター係まで。

認知症を予防しましょう

認知症になる前の段階では、最初に「エピソード記憶」、「注意分割機能」、「計画力」という三つの認知機能が低下します。これらを集中的に鍛えることが、認知症の発症を遅らせることにつながります。

- ②相手の表情や気持ちに注意を向けながら人と話す。
- ③歩きながら、しりとりや引き算(100から7ずつ引くなど)をする。

▶エピソード記憶

体験したことを記憶として思い出す機能

【鍛え方】

- ①2日遅れ、3日遅れの日記をつける。
- ②レシートを見ないで、品物を思い出しながら家計簿をつける。

▶注意分割機能

複数のことを同時に行うとき、適切に注意を配る機能

【鍛え方】

- ①一度に何品か同時進行で料理を作る。

▶計画力

新しいことをするとき、段取りを考えて実行する機能

【鍛え方】

- ①効率の良い買い物や旅行の計画を立てる。
- ②頭を使うゲーム(囲碁、将棋、マージャンなど)をする。
- ③やり慣れたことではなく、新しいことにチャレンジする。

普段からこれらの機能を意識して、認知機能の低下を予防しましょう。



北公民館2階の図書室に11冊の新刊が入荷しました。リクエスト図書やベストセラーなど、人気の書籍をそろえています。図書室の前に新着図書コーナーを設けていますので、まだ図書室を利用したことのない人も手に取ってみてくださいね。ロビーに設けているくつろぎコーナーでも本を読むことができますので、こちらもぜひご利用ください。次回は、冬季以降に新刊を入荷予定です。リクエストも順次受け付けていきますので、お気軽にどうぞ。

現在、利用したくなる図書室を目指して室内の図書を整理中です。「こうすれば利用しやすいな」など、アイデアがあればぜひ職員に教えてください。

北公民館

昌農内456-1
☎984-17529
FAX 984-19398

図書室に新刊が入りました