

サロン紹介

水押自治会は、世帯数1,300世帯、後期高齢者約600名おられます。自宅に閉じこもりがちの方が、見られましたので役員会を開き、高齢者の、ふれ合い活動の一環として、会員のみならず、どなたでも気軽に、一同に集まって戴き、お茶などを飲みながらの仲間との会話、体を動かす「すこやか体操」、簡単な手や指の運動、折り紙などの手芸、いつまでも生き生きとした、健康寿命を延ばして戴くのと、自宅に閉じこもりの防止を目的として、集会所に「高齢者ふれ合い広場」を開設しました。平成26年7月から毎月第3木曜日に実施し、今年の10月で第40回行ないました。（参加人数は延べ2,118名。1回平均53名の参加でした。）

毎回テーマを替えて、包括センターの方より講話を聞いたり、大正琴や楽器の演奏を聞いたり、歌ったり、マジックを見たり、漢字や数字遊び、簡単な地図遊び、記号クイズ、言葉遊びなどをして約2時間、お互いに、楽しく、懇親を深めています。



今日からできる認知症予防

—あさひ病院認知症疾患医療センター—

平成 29 年 10 月 2 日福祉講座抜粋

<認知症の予防-1>

- 血管に悪影響がある、喫煙、過度の飲酒を控えましょう。
- 善玉コレステロールの多い食事、魚は 40%ほど認知症発症率を下げる。

<認知症の予防-2>

- 緑茶を 1 日 5 杯以上飲む人は、1 杯未満の人に比べ脳梗塞の死亡率が 40%以下に減少。
- 適度の運動、規則正しい生活、かつ楽しい刺激のある生活。
- 肥満の人はアルツハイマー型認知症の発症率は 1.5 倍高い。
- 孤独にならず、役割や生き甲斐を持ち続けること。
- 高血圧、糖尿病、心疾患、脂質異常症など合併症のコントロール。

★認知症は予防も大事 ★気になる方はまず相談。

事業報告（平成 29 年 6 月～11 月）

●会食会（5 回開催）



●視察研修（7 月 25 日）

—茨城県常総市—



●災害ボランティアセンター立ち

上げ訓練（8 月 26 日）

●いりその里の秋まつり

（10 月 8 日）

●敬老会（9 月 18 日）

●生活支援体制整備事業（入曽地区

第 2 回住民勉強会）

（11 月 16 日）

●福祉講座（10 月 2 日）

—今日からできる認知症予防—



●災害見舞金（火災）支給

入曽地区居住者が火災にあった場合、見舞金として 1 万円を支給します。