

こむの木

発行人
八千代市社会福祉協議会
高津 5・6 街区支会
支会長 多田 久尚
Tel 459-1401

熟年者のための新しい健康教室がスタート!!

いつまでも健やかで若々しい熟年生活を送るためには、脳の活性化と身体の活性化の訓練が必要です。高津 5・6 街区支会では緑が丘クリニック（釜野安昭院長）のご協力をえて 5 月から熟年者のための新しい健康教室を始めました。この教室では最新の若返り心身医学プログラムを取り入れた学習と訓練を毎回行っています。主な内容は

1. 脳の働きを活発にするために名作の音読、漢字の書き取り、簡単な計算のドリルを行う。
2. 各種ゲームをしながらコミュニケーション能力や身体の反応力を高める。

現在、月曜の午後と金曜の午前の 2 クラス（各 2 時間）がありますが、受講者が自分の都合で曜日を変更したり、2 クラスを受講することもできるようになっています。受講料は 1 回 600 円ですが、支会から 1 回 100 円の補助を出しています。今のところ受講者は 15 名ですが、皆さん毎回新しい発見に驚きながら、さまざまな学習と訓練を楽しんでいます。支会ではできるだけ多くの方に教室の効果を知らせていただくために常時見学と無料体験受講ができるようにしています。



脳の働きを活発に

5 街区
仲山 和江

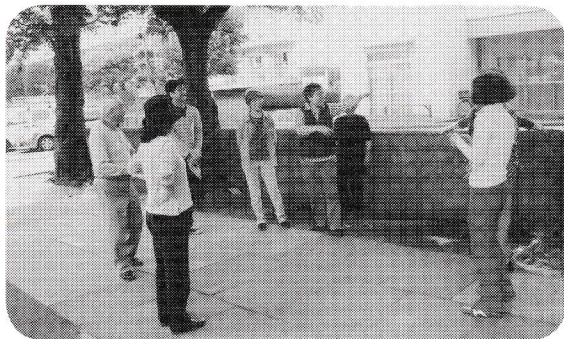
脳を鍛える熟年健康教室に週 1 回、6 月に 4 回参加しました。ボケ予防の準備運動と、ボケの進行を自分でチェックできる方法があれば……と模索する傘寿の私。

2 時間の流れとして、まず、毎回名作の音読。2 回読み終わると、「…分 20 秒」などと先生が計ってくれます。黙読でない処が、より脳は活性化して、幅広く刺激しているのだそうです。次に漢字の書き取り 20 問。一般新聞の漢字程度で、見当つかない程の難しい言葉はない。1~2 問は誰でも間違っている様子？自分で報告しなければ他に知られ



ず、自己採点で修正します。次に計算ドリル。一桁の足し算、引き算の 2~3 問の間に掛け算が飛び飛び入り混じっていて、あわてて足し算を掛け算にしまったり。数字に強い人は早く終わります。やっぱり 1~2 問は皆間違っている様子です。

その後はコミュニケーションの能力を高める行動で、身体を動かして対人関係を深めていきます。観察したり協力したり援助してもらったりと、楽しい綿密な時間が流れます。脳の神経細胞は使われなければそのうち死んでしまうと知っていました。ガムを噛むだけでもいいようですが、普段の生活の中で自分を律することが大切だと思った次第です。



平成 20 年度の行事予定

No.	行 事 名	場 所	時 期
1	第 1 回 シニア男性食卓会	五街区集会所	4 月 19 日実施済み
2	熟年者のための健康教室（脳の活性化のためのプログラム）	五街区集会所	5 月からスタート 毎週月、金 年間実施
3	第 2 回 シニア男性食卓会	五街区集会所	7 月
4	敬老そばの会	五、六街区集会所	9 月
5	健康教室（より元気な毎日を）	五街区集会所	9 月
6	第 3 回 シニア男性食卓会	五街区集会所	10 月
7	五街区運動会：世代間交流事業	西高津小学校	10 月
8	バス・ツアー	未定	11 月
9	第 4 回 シニア男性食卓会	五街区集会所	1 月
10	お花見会：世代間交流事業	五街区集会所周辺	3 月

6 街区お楽しみ会 広報部記

6 街区お楽しみ会は平成 9 年に第 1 回を行ってから今年で 12 回目を迎えました。皆様楽しんでいただけたかしら？と思い、初めて参加して下さった方々に感想を伺いました。

奥様は毎回参加していますが、ご主人はなかなか足が向かなかつたご夫婦、今年はお二人揃って参加されました。ご主人の一言。「いやあ、どうしようかと迷ったけど来てよかったよ。すごく楽しかった。ありがとう。」との嬉しいお言葉でした。

初めて案内状を受け取り参加された女性は「お料理の盛り付けも、お味もよく、大変おいしくいただきました。ビンゴゲームも一番早くリーチだったのでビンゴになかなかならず残念でしたが、とても楽しかった。」との事でした。

皆様にも喜んでいただき、私達も一緒に遊び、次の行事へのエネルギーをいただきました。さあ、まだ参加していない方、次回是非ご参加ください。楽しいですよ！

2008 みんなで桜まつり

4 月 6 日（日）、恒例のお花見でした。桜もなんとか間に合いました。今年も八千代市社会福祉協議会から「歳末たすけあい募金」が配分されたのでおいしいお花見弁当をお出しすることができました。残念ながら子ども達の姿が見られず、用意したお団子が余ってしまいました。来年はもっと宣伝しようと思います。



第 34 回 ガーデン・パーティー 裏方は大忙し！ 5 街区 軽部智恵子

恒例のガーデン・パーティーが 5 月 31 日、6 月 1 日に開催されました。私達ボランティアグループもフリーマーケット、トン汁、赤飯、おでんなどの販売に参加しました。初日は肌寒い雨、翌日は快晴のお祭り日和！

さて、裏方の仕事をご披露します。

お祭り前日から、午前中は買い物ツアーに出かけ、午後からは仕込みに入ります。大きなズンドウ鍋二つにトン汁用の材料を刻み、煮込むこと約 3 時間。もち米、これも大きな容器に、少人数の家族に馴れている者には、

といでも、といでも、といでもまだあるの！と感じてしまう量を水に浸します。



サア当日は、トン汁、おでん、赤飯、炊き込みご飯がお店に並びます。毎年好評の赤飯は、蒸し器が休む暇がないほど忙しく働いています。炊き込みご飯はお釜の底におこげがどの位出来てしまったか「そうっと」すくい上げるスリルを味わいます。おこげは「まかないごはん」になります。お店から、「トン汁の具が少なくなってま〜す」「おでんをもっと出してえ」「赤飯があと 1 パックで〜す」と催促の声が大きくなってくると、裏方もそれに合わせて動き回ります。無我夢中です。悩む時間もあります！作ったものは当日中に売り切らなければならぬし、明日の販売の事もあし……。

最後になりましたが、お手伝い、買いに来て下さった皆様、本当にありがとうございます！皆様のご協力でお店は成り立っています！