

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 望月 利男

Tel 459-1039



## 平成 30 年度第一回支会長連合会の報告

支会長 望月 利男

- ①社会福祉協議会に新しい地域担当として榎田さんが入りました。高津 5・6 街区支会を担当されます。介護施設勤務の経験もあり、若くやる気に満ちています。我が支会の活動に大いに指導力を発揮してくれることと思います。
- ②「わがまち元気プロジェクト推進事業（地域診断）」のモデルケースとして上高野原支会が進めており、その説明がありました。最近、千葉県では地震が多いと感じられていることと思いますが、いざという時のために、要援護者リストが配布されていますがどのように運用したら良いのか、個人情報保護法の関係で当支会も決めかねています。今後、当プロジェクトの中で検討しなければならないと思います。



## 「健康教室」脳の働きについて

上田 悦子



脳の働きはこの数年最も衰えを感じているところです。是非聞いてみたいと申し込みました。

前頭葉、側頭葉等言葉として知っていても、どんな機能と働きを持っているか等、ほとんど知らない。6つに分けられ、その働きを丁寧に話して下さい。そうだったのか!! 私の前頭葉は物・人の名前がすぐ出て来ないから、働いてないのだ。海馬は記憶に関する司令塔と云うから、これは最も

ダメだ。扁桃体は好き嫌いの要素を司る、まだ良いナ。これだと後の半分、側頭葉、頭頂葉、後頭葉はまずまずとしても、半分は壊れているのか! どうりで…、と納得する。自分で出来る簡易チェック、10個書かれているが、3つは完全にあてはまる。その他もよく考えればあてはまりそうだ。軽度認知症になっているか。これは年々増して行くだろう。危ないナ～。

予防の基本は食生活、運動、楽しみながらの脳活性化という。運動は得意ではない、好きな事をして遊ぶのは、脳活性化と云われるから、これは続けることにしよう。毎日楽しく生活することだ。何才迄体が元気でいられるかわからないが、口に合った食事、心許せる友人との楽しいお喋り、まだ一人で出掛けられる幸せ、それと今年は市の検診を受けよう。こんなことを思いながら企画、講演をして下さった方々に感謝しながら帰宅した。





倶楽部ごむの木には、長らく御無沙汰致しております。当時は皆さんと旅行に参加し楽しい思い出が記憶として残っております。

私も現在はある方の紹介でグランドゴルフに入会しました。会員数 40 数名の会員と親睦を計りながら楽しく競技しております。

これも今問題になっています痴呆症予防になっていると思います。

健康管理第一それを考えるのが大切な事と思います。



## ガーデンパーティで夕食のお手伝い

5 街区 軽部 智恵子

5 月 26・27 日、とても良いお天気に恵まれ、人の出も多く賑やかなお祭りでした。敬老席では、やちよ元気体操、ラジオ体操で顔見知りになられた方が多く、笑顔でステージの出し物を楽しん



だり、お茶を飲みながら談笑されたりで、いつもより敬老席が賑わっていました。菜園クラブからのたくさんのお野菜もいただきました。模擬店では、皆さんの夕食のお手伝いが出来ればと思って豚汁、赤飯などのメニューでお出ししています。出し物の方では、今年のハンドベルは、お揃いのユニホームを用意しました。皆さんにはたくさんのご協力を頂いてありがとうございました。今後ともよろしくお願い致します。

## 元気サロンの一時閉鎖

元気サロン

今まで 5 街区集会所の部屋をお借りして、皆さんの憩いの場、交流の場として元気サロンをオープンしておりましたが、集会所の改築のため来年 2 月までサロンが閉鎖となっております。ちょっと立ち寄ってお茶をする、お話をする等の場がなくなっておりますが、来年リニューアルされて、気持ち良く、使い勝手の良い集会所になります。サロンの場もありますので、楽しみにして下さい。現在交流の場として、「元気サロン：ごむの木」が西高津小学校の一室をお借りして元気体操、脳トシを月曜日の午前中に行っております。

また、平日 8 時半からのラジオ体操、6 街区の火曜日の元気体操も交流の場となっております。大勢の方の参加をお待ちしております。

## 《元気サロンごむの木》 取材レポート



5 街区 一色 タエ

6 月 11 日(月)・18 日(月)・25 日(月)と介護サロンごむの木の教室を取材しました。会場は、西高津小・コミュニティールーム。時間は午前 10 時から 10 時 45 分までは体操。その後 15 分は脳トシ。簡単な音読と計算に続き、ゲームで頭をほぐします。5 街区・6 街区の皆さんぜひご参加下さい。

◎飲み物・上履き・タオル持参。  
参加費無料。

