

わくわくデイサロン 2/1~2/28

2月スケジュール



● 2日(水) ケアピクス ※定員30人 講師 林崎 万里子 先生 自己負担金 100円



● 9日(水) すまいる体操 ※定員30人 講師 宇都宮 準一 先生 自己負担金 100円

▶ 日時 水曜・金曜 9時50分~11時20分
▶ 場所 アザレアホール 3階大会議室
▶ 申込資格 65歳以上で町内に住所を有し、要介護認定を受けていない人

会場が変更になっています。



● 18日(金) ほのぼの体操 ※定員30人 講師 高濱 弥生 先生 自己負担金 100円



● 25日(金) わくわくミュージック ※定員30人 講師 高間 美奈湖 先生 自己負担金 100円

わくわくデイサロンの受講申込方法が変わりました

令和3年度から、受講申し込みを毎月に変更しました。申込方法は以下の通りになりますので、皆様のご協力をよろしくお願いします。

- ▶ 2月申込期間 1月17日(月)~1月31日(月) 9時~17時
- ▶ 申込方法 窓口および電話での申し込み
- ▶ 申込先 須恵町役場 1階 福祉課窓口 ☎ 932-1493 (ダイヤルイン)



※新型コロナウイルス感染拡大防止のためスケジュールが変更になる場合があります。

新型コロナウイルス対策について

皆さんに安心して参加していただくために、以下の対策の徹底をお願いします。



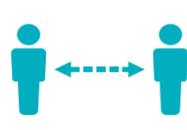
マスクの着用



手指の消毒



事前の検温



ソーシャルディスタンス確保のお願い



密集の回避



密接の回避

若杉クラブだより

須恵町シニアクラブ連合会 会長 國奇 猛

今号は、12月に行われた「健康をすすめる運動」推進研修会の「80歳から遅くない健康づくりの取り組み」と県老連会長研修会の「認知症予防に役立つ生活の知恵」の講演の概要を紹介いたします。

80歳から遅くない健康づくりの取り組み
高齢者の要支援要介護の原因疾患
国の資料によると、認知症(18%)、脳血管疾患(17%)、衰弱(13%)、骨折・転倒(12%)が70%を占めると言われています。これら疾患は、無理なく運動を継続することだけで要介護の人もそうでない人も認知機能を改善し認知症の発症を遅らせることができる可能性があります。また、生活習慣病の症状改善や脚の筋量の増加、ひざ痛改善の可能性もあります。

認知症予防に役立つ生活の知恵
認知症の原因疾患
国の資料によると、脳全体が萎縮するアルツハイマー型認知症(67.6%)と脳出血や脳梗塞が原因と言われる脳血管性型(19.5%)が全体の9割弱を占めます。
アルツハイマー型の原因や症状
好発年齢は70歳前後、男女比は1対3、原因は脳細胞の性状・性質が変わる。発症と経過は、緩やかに、徐々に進行し、症状は固定傾向です。
血管性型の原因や症状
好発年齢は50歳以降、男女比は男性が多い、原因は脳血管の異常、発症と経過は、急性に発症し、階段状に悪化、症状は動きまわります。
認知症予防に明日からできること
①運動を継続的に、睡眠を十分に、日中の活動量が少なく、逆に睡眠できず夜間の体動が多い高齢者は、認知症に陥る頻度が高い
②社会活動に参加する
人とよく会う人は、認知になりにくい
③認知症になりにくい食習慣
★果物や野菜を豊富に摂る
★乳製品や肉は少量で魚を多く摂る
★オリーブオイル、ナッツ、豆類を摂る
★食物繊維が豊富な大麦、オート麦などの穀類を摂る
★食事と一緒に、適量の赤ワインを飲む
★認知症になりにくい生活習慣・運動
★有酸素運動は、持続的な酸素吸入が脳の老化を防ぐ
★週2~3回以上、30分の運動で効果がある

若杉クラブ事務局 (須恵町社会福祉センター内) ☎ 932-2160

川柳

ゼロからの出直しならばまだ軽い
試験範囲わかって慌て出すうさぎ
糸底にまぶしい言葉など要らぬ
鍋底に虚しいものがこびり付く
ヒバリ鳴け湖底の村にとどくまで
どん底を知ってから出る「ありがとう」
理不尽を嘆く辺野古の海の底
歳八十まだ焦げつかぬ鍋の底
ああ見えて妹さんのお世話まで
育ったはいいが家から出てゆかぬ

成績は無視して育つこの孫は
他人の靴揃えてあがる子に育つ
育成がドラ1を越す痛快さ
常識を破って育つ二刀流
「虫くい川柳」
「万」を思う日もあり母の
(一)の2音を、あなたなら、どんな言葉にしますか? 答えは、広報すえ2月号で発表します。
★12月号の答え
これほどの「努力」を人は運といふ
園夢現代 池田 ☎ 932-2404

俳句

「時雨・佗助・銀杏散る・山眠る・落葉・冬の蜘蛛・石露の花・方角・冬紅葉」
ひそかにて人逝くごとく時雨去る
佗しげに咲く佗助よ面上げよ
風に散る銀杏光の蝶となる
星空の暗き一塊山眠る
自らの囲にからまりて冬の蜘蛛
わが老いを始末すること落葉掃く