

地区内各種団体との交流会

12月7日(土) 11時から桜井公会堂で交流会が開催されました。

町長をはじめ役場関係、学校関係、自治会、年長者クラブ代表、子ども会役員、社会福祉協議会、福祉委員の53名が参加しました。



マンションなど新築ラッシュで、人口が増える傾向にあるが、保育園・学校の受け入れは大丈夫か。高齢化で自治会の役員の引き受け手がない。

等の活発な質疑応答があり、12時30分閉会しました。

ミニサロン

楠公・楠 合同
日時：11月7日
場所：楠自治会集会所

水無瀬病院関係者の方々にお願いして「認知症について一緒に考えよう」というテーマでミニサロンを開きました。



まず認知症は病名ではないということ。脳の病的変化により認知機能が低下して日常生活に支障をきたす状態だと知りました。

①予防としての食生活

- ・ バランスの良い食事。
- ・ 噛む習慣
- ・ 一口30回噛んでから飲み込む。
- ・ 飲む習慣
- ・ 水分を一日2ℓ取る。

②生活習慣

- ・ 週3回の運動。
- ・ 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる。

予防の為に体操として手足を別々同時に動かすことを教えて頂き、同時となると難しく大笑いしながら楽しみました。

最後はティータイム。楽しいひとときでした。



みんなで揃って予防体操

ミニサロン

桜井
日時：11月14日
場所：桜井公会堂

最初に、保健師さんによるヒートショックのお話がありました。

寒くなる冬はお風呂やトイレなど温度差が生じる場所です。



長いハーモニカ!

は血圧の変化に気を付けること。またアルコールを摂取する前にお風呂に入ったほうが良いということでした。感染症予防に手洗い・うがいをしっかりしましょう等のお話でした。

その後エーデルワイスの皆さんによるハーモニカの演奏がありました。2本のハーモニカを上下に重ねたり、30cm程ある長いハーモニカを巧みに使われました。秋にちなんだ曲に合わせて参加者みんなが歌いました。

最後に参加された方と福祉委員とでお茶とお菓子をたべながら座談会を開き、自己紹



和気あいあい

介やJR島本駅西側での開発で気になっていている事など話し合い終了しました。

赤い羽根共同募金 (10月1日~31日) 協力ありがとうございました

地域福祉活動推進等に役立たせていただきます。

第三地区の寄付金は

188,100 円

令和6. 11. 30現在

