

綺麗だった紅葉も一枚一枚葉を落とし、寒さも一段と肌身に沁みて暖かい物が恋しく、手放すことが出来なくなってきましたね、少しでも身体を動かし、これから美味しい食材が沢山出て来るので、美味しい物を食べて寒さに負けないエネルギーを蓄え、元気に寒さを乗り越えていきましょう。



また、寒さが増してくると、インフルエンザが流行ってきます、手洗いや嗽を行い、風邪を引かない様に注意しましょう。

今月の健康

脳細胞を刺激するブレインエクササイズ

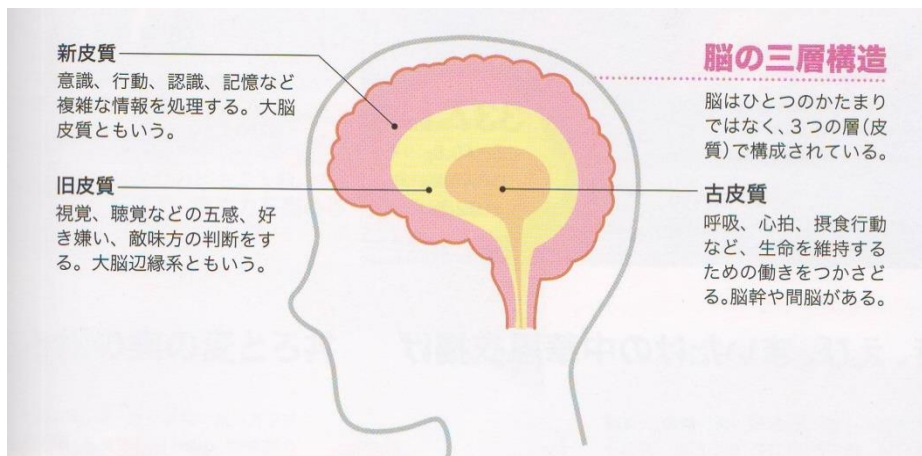
脳のつくりと役割分担 (基礎知識)

脳は三層、四つの葉に分かれ部位によって働きが違う

脳は、私達の心身の働きをコントロールする司令塔、そのつくりは、大きく三つの層に分ける事ができます。

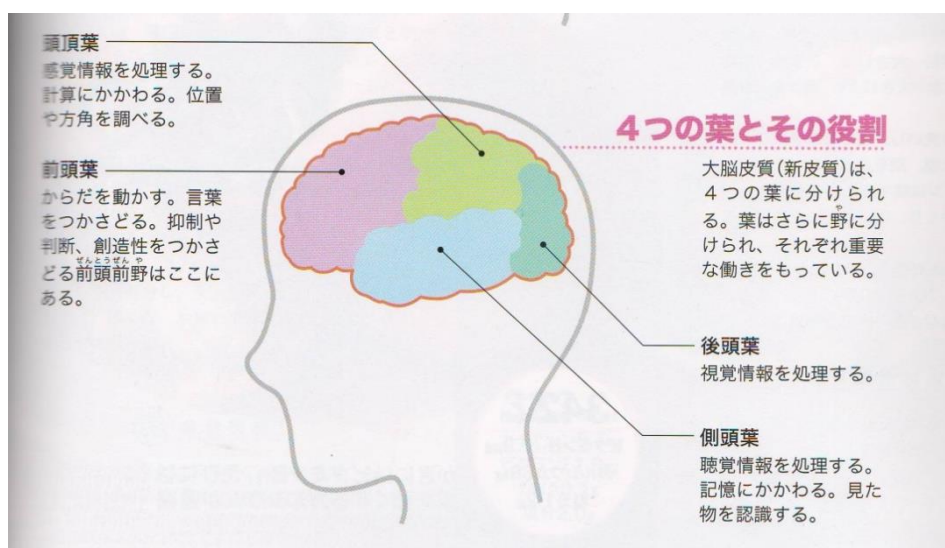
いちばん奥に位置するのは脳幹や間脳で、古皮質と呼ばれ、呼吸や心拍のコントロールなど、生命の維持に欠かせない役割を果たしているところです、そのまわりを取り巻く旧皮質は、本能や喜怒哀楽など情動にかかわるところで、大脳辺縁系とも呼ばれます。

いちばん外側にある新皮質は、大脳の表面をおおう層で大脳皮質といい、意識や記憶、状況判断などを司る重要な部位です、人間はほかの生物に比べて、脳が大きく発達しています、長い進化の過程で肥大化した新皮質、つまり大脳皮質にこそ、「人間らしさ」の源が有るといえます



大脳皮質は、四つの大きなかたまりに分けることができます、それぞれのかたまりを、前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉といいます。

これら四つ葉は、それぞれが異なる役割をもっています、脳の研究は進んでいますが、未知のことが多く、解明されるのを待つ所です。



健康医学事典から抜粋

10月のイベント

当初のイベントは健康相談2回を含め、5回の予定でしたが、カリタスの「けん玉」、難民を助ける会の「マッサージ」、東北ケアの「ブレスレット作り」そして自治会活動の「天然石ブレスレット」とイベントが追加で開催されました。

バブテストさんの「お茶子の会」には今回も多く西南学院大学の学生さん達が参加し、前回参加した学生さん達の寄せ書きした色紙を持って来てくれました(談話室に展示)、ストレッチ体操した後に和紙でメモ帳カバーを作成しました。



岩手生協さんの「ふれあいサロン」ではかぎ針と毛糸を用いてのソックスカバー作りでした、

時間内では終わる事なく、自宅や談話室に来て作業し、ステキに作成したようです。

カリタスさんの「けん玉」は始めてで、講師の方から持ち方から教えて貰い練習しましたが、なかなか皿に乗らなくて往生しました。



難民を助ける会の「マ

ッサージ」は3年振り、日曜日の開催でしたが沢山の方々が見えて身体をほぐしてもらいました。

東北ケアさんと自治会活動は同じ「ブレスレット」作りとなりましたが東北ケアはアメリカの友人から支援されたビーズ、自治会活動で使ったのはバブテストさんから支援された天然石で、繋ぎかたが違う方法でしたので、皆さん楽しみながら作り、素敵なブレスレットが出来上がっていました。



談話室から

北海道浄土真宗本願寺派北海道教区の主催により、10日11時から大ヶ口多目的集会所に於いて炊き出しと、13時より落語会が行われ、また、18時からは落語家さんも参加しての交流親睦会が開催されます多くの方の参加をお待ちしています。

仮設向かいの災害公団住宅が完成し入居がはじまりました、当仮設にお住まいの4世帯の方も入居予定です、その他の施設においても一日も早く完成する事を望みたいですね。

11月予定表

10日	落語会・炊き出し(北海道)	11:00~
11日	ふれあいサロン(岩手生協)	10:00~
12日	身体と頭を使ったリラックス(芳香会)	10:00~
18日	健康相談・口腔ケア(予防医学)	13:30~
20日	楽しく体操(地域包括)	13:30~