



# 春よこい!

《談話室便り》

24年11月 No. 9

発行随時

## 自治会総会開かれる

10月26日(金)19時より、談話室において自治会総会が開催されました。前年度の活動報告「自治会の立上げ、規約等の制定、新年のつどい、チャレンジデーへの参加、夕涼み会、掲示板の設置」などの主な取り組みについて報告して、承認されました。また、来年度の活動については、住民間の親睦を図り健康で明るく暮らす取り組みが提案され全員異議なく承認されました。

具体的には、その都度、企画・検討して実施する事になりました。最後に、役員を選出(全員留任)して終了しました。



総会風景

## 掲示板が設置(増設)されました

談話室前に立派な掲示板(縦90cm、横180cm)が出来ました。この、掲示板は自治会がボランティア(本職大工)に依頼して作成していただきました。

設置日は天候にも恵まれ、住民の方々には穴掘りの手伝いをしていただき、良い汗を流しながら立派に完成させることが出来ました。

今までは張るスペースが狭く、又、掲示物が多いため見づらい事も有りましたが、今後は見やすくなると思います。

大事な「お知らせ」「イベント情報」など見逃す事のないよう掲示板を要チェック!!



## みんなで知ろう!! 認知症

### 【認知症とは?】

そもそも、認知症とは病名ではなく、大脳の細胞が壊れて情報を分析したり、記憶したり、思い出したりする認知機能が低下したために、生活が困難になった状態を表します。認知症の原因となる病気の代表が、「アルツハイマー病」「レビー小体型認知症」「脳血管性認知症」です。いずれも、じわじわと進行する脳内の病変ですが、2つ、または3つ全てが重複して生じると、認知症の発症が早まるので要注意です。

### 【認知症になると・・・】

まず、脳が壊れるので物事を覚えていられなくなり、日時や居場所などがわからなくなる認知症状が表れます。これに対し、妄想や徘徊などの行動・心理症状の出現には、ケア環境や、その人の生き立ち、職歴などが大きく影響します。ですから、行動・心理症状は周囲の適切な接し方や治療で出現を抑えたり、改善したりすることが可能です。また、早期診断が出来れば薬で進行を遅らせる事が可能になります。

### 【さあ実践! 認知症を防ごう!!】

- ①食生活・・1、ポリフェノールをとろう 2、野菜と魚をふんだんに 3、よくかんで、腹八分目
- ②運動・・1日に400mしか歩かない人は、1日に3.2km以上歩く人の2.21倍の確率でアルツハイマー病になる事がわかっています。楽しく運動し、記憶力をUPさせましょう!!
- ③笑い・・笑うと、大脳の奥からドーパミンが分泌され、記憶力や学習機能を高めます。
- ④チャレンジ・・諦めた瞬間から、脳は退化します。新しいことに挑戦していると、脳内に新しい回路が生まれ、活性化します。

認知症は早期発見・早期受診を!! ※相談無料 TEL 0120-84-8584  
岩手県高齢者総合支援センター 「認知症予防の虎の巻」より

## 《健康料理教室開催》



キッチンカーが来ました!

10月3日、役場包括支援センター&味の素の指導・支援による料理教室が開催されました。参加者12名(女性9名・男性3名)による料理教室は高血圧予防対策の減塩と野菜たっぷりのメニューでした。

先生(役場・味の素・食育の会)の指導により次々と料理が完成し皆で賞味した後、保健師さんによる健康講座を受け、改めて減塩の大切さを知りました。

### 「当日のメニュー」

- ・鮭のチーズ焼き
- ・白菜ロール  
(卵と野菜)
- ・温野菜のサラダ
- ・ごはん、果物



## 団地の人紹介

### ★今回は 阿部さん夫妻です★

- 氏名 阿部
- 旧住所 山田町
- 《趣味》日本酒が大好き(卓さん)  
カラオケ、今は友達と盛岡等で歌っています。(三香子さん)
- 《団地生活の感想》



いい人ばかりで、とても住みやすいです(^o^)

《今後の夢》  
家を建てる!!

勤務先で知り合い、震災1カ月前に入居、今年の7月に挙式したそうで、新婚ほやほやの二人です!!  
卓さんは現在、県立釜石病院に勤務。三香子さんが毎日、車で送り迎えをする仲の良い夫婦です☆

## 情報コーナー

- 「セラバンド」・「Wii」ご使用下さい  
談話室内に、セラバンド(薄いゴム製の運動器具)、Wii(テレビゲーム機)が配備されました。ご使用の際は、時間を守り、ご近所迷惑にならないよう心がけましょう。
- 風邪が流行しています!!  
最近、団地内では老若男女問わず、体調を崩している方が多く見られます。風邪は万病の基と言われるように体力が落ちるといような病気を併発します。\*カゼ、かな?と思ったら早めの対策をしましょう。
- 道又新聞店から新聞のサービス  
談話室に道又さんの好意により毎日新聞を置いてあります、自由にご覧ください。

## 11月の「談話室」使用予定

- 2日(金) 民生委員地区協議会
- 5日(月) 日本そばの炊き出し
- 6日(火) 移動図書・お茶っこ
- 7日(水) 昼食の無料試食会
- 9日(金) お茶っこ
- 12日(月) パソコン講習
- 13日(火) お茶っこ
- 15日(木) 健康相談
- 16日(金) お茶っこ
- 20日(火) 移動図書・お茶っこ
- 23日(金) お茶っこ
- 27日(火) お茶っこ
- 30日(金) お茶っこ