

# しんさか

発行 令和4年12月19日

編集 新坂自治振興区

TEL/FAX 08477-2-2252

HP <http://shinsaka.server-shared.com>

E-Mail [shinsaka@vesta.ocn.ne.jp](mailto:shinsaka@vesta.ocn.ne.jp)

令和4年11月末現在の新坂 世帯数 97戸 人口 180人 男性 85人(前月比-1) 女性 95人

## 第3回健康寿命向上セミナーを開催しました 主催：社会福祉協議会

12月1日(木)、三坂南集会所で健寿セミナー「認知症予防教室」を開催しました。恒例のシルバーリハビリ体操のあと、医療社団法人聖仁会の作業療法士さんと介護支援専門員の方から「日常生活と認知症予防」についてのお話を聴きました。とても良いお話でしたので内容をご紹介します。



「生きていればいつかは私も認知症」…誰でもいつかは認知症になるので悲観にとらえないでください。体調不良・閉じこもりで認知機能が低下するため、体調不良・閉じこもりの予防が大切です。

### ◎生活習慣病の予防と治療をしましょう

#### ◎普段の体調を整えましょう

- ①水分 1,500ml (※医師から制限されている場合はそれに従うこと)
- ②食事：3食バランスよく。和食中心で、乳製品を摂っていると認知症になりにくい。
- ③排便：便秘になるとイライラ・暴力的になってくる。排便はとても大切。
- ④睡眠：7-8時間の人が長生きしている。
- ⑤運動：閉じこもらないで社会参加を。ウォーキング、グラウンドゴルフ、デュアルタスクトレーニング(2つ以上のことを同時に行うこと。例：足踏みしながら3の倍数で手をたたく等)が効果的。

あなたが認知症になっても受け入れてくれる「安心の町・しょうばら」を目指しましょう。はじめの一步として認知症の人のことを「ニンチ」と呼ばないで！排除する心ではなく受け入れる温かい心を持って。認知症にならないことはあきらめましょう。でも、人生はあきらめないで！

## こどもクリスマス会を開催しました！！

12月11日(日)、クリスマス会を開催しました。寒くても子どもたちは元気いっぱい！会が始まるまで外で走って遊んでいました。クリスマスツリーの飾りつけ、的あてゲーム、ペットボトル倒しゲーム、クリスマスケーキづくりを親子みんなで楽しみました。家族ごとにデコレーションし、どれも個性が光る素敵なクリスマスケーキができました♪「すごく楽しかったー！！」と笑顔いっぱいのクリスマス会でした。



## 自治振興センター年末大掃除・イルミネーション設置事業をしました

12月18日(日)、センター年末大掃除・イルミネーション設置事業を行いました。雪の中15名の方が協力してくださいました。ありがとうございました。イルミネーションの設置場所を斜面ではなくグラウンドの端に変更したので見やすくなりました。新たにトナカイを追加しました。ぜひ見にお越しください。

○場所：振興センターグラウンド

○点灯期間：12月18日(日)～1月9日(日)午後5時～午後10時



## 新坂老人会「年忘れ会」を開催しました

12月14日(水)、老人会年忘れ会を開催しました。東城消防署職員にお越しいただき、「火災予防について」お話を聴きました。こたつや電気ストーブに布団や洗濯物などの可燃物があたり火災が発生し、ものの5分で室内全体に燃え広がる火災実験の映像を見て、火災の怖さを再確認できました。また、住宅用火災警報器は設置から10年経過すると電池の寿命や部品が劣化してしまうため、10年経ったら取り替えることを学びました。火災に気を付けて年末年始を安全に過ごしたいですね。



続いて「モルック」で交流しました。点数を書いたペットボトルをボールで倒し、先に50点になったチームが勝ちというゲームですが、大変盛り上がりました。最後にお楽しみ福引きをしました。「とても楽しかった。」と笑顔で帰られました。会場には地域のみなさんの素敵な作品を展示し、こどもたちがクリスマス会で作ったツリーを飾りました。



## 《新坂自治振興センター休業のお知らせ》

12月29日から1月4日まで年末年始のお休みをいただきます。地域の皆様にはお元気で新年をお迎えください。新年最初の行事として1月15日(日)にはとんど祭りがありますので、また皆様と元気に再会できますことを楽しみにしております。