



◆問い合わせ先
生涯学習センター(中央公民館内)
本宮字矢来39-1 ☎33-2611
白沢公民館
白岩字堤崎500 ☎44-2350



コサージュ付きの かごバッグ作り

白沢公民館では、2月19日から3回にわたり、生涯学習講座「コサージュ付きのかごバッグ」作りを開催しました。講師には市内在住の安達孝子先生をお迎えしました。材料のクラフトテープは、古紙や牛乳パックの再生紙でできたものです。今回はカラフルなテープを用い、トートバッグを製作しました。テープの裁断から底編み、立ち上げとそれぞれの工程のポイントを学び、基礎を身につけました。受講者は、仕上がりに満足し、早速次の作品づくりに取り掛かっていました。

ボランティアの心忘れずに ～もとみやジュニアボランティア協力員～

2月12日「もとみやジュニアボランティア協力員」の閉講式が行われました。市内中学生22名のジュニアボランティア協力員は、図書館や公民館のお話し会、夏まつり、上尾市交流事業などでスタッフとして活動しました。ボランティア活動をとおして、沢山の地域の方々と交流を図ることができ、参加した中学生は、活動の楽しさと難しさを感じながら毎回充実した時間を過ごすことができました。閉講式の最後には、参加した中学生全員が「4月からも参加します!」と頼もしい声がありました。



◀市民体力測定会での受付の様子

ニュースポーツ体験 ～青少年教育～



▶水泳銀メダリスト
中村真衣さん(写真中央)
と共に

青少年教育事業、自然倶楽部「ふりーだむ!」の受講生20人は、2月18日に宮城県登米市にある「なかだアリーナ」で、第8回学習会「挑戦ニュースポーツ」と題し「2012 B&G東北ブロックニュースポーツフェスティバル」に参加してきました。チーム対抗形式で、室内ペタンクやユニカールといった4種類のニュースポーツに挑戦しました。また、シドニーオリンピック水泳銀メダリスト中村真衣さんの講演、サイン会も行われ、世界を舞台に活躍された中村さんと非常に近い距離で接することができ、メダリストの気迫を肌で感じられるよい経験となりました。



プールでシェイプアップ ～アクアビクス講座～

中央公民館では2月7日から4回にわたり、市民プールを会場に「アクアビクス講座」を開催しました。アクアビクスなどの水中トレーニングは、浮力・水圧・水の抵抗などの水の特性から身体のために最もよいスポーツだといわれています。今回は、インストラクターの川瀬芳子先生の指導のもと、基礎体力づくり、シェイプアップに励みました。受講生からは「音楽に合わせて体を動かすことはとても楽しく、笑いのある講座で楽しい時間を過ごせました」と大変好評でした。

認知症を予防しましょう!

認知症とは、いろいろな原因で脳が萎縮したり働きが低下したために、物忘れや判断力の低下が起り、日常生活に支障をきたす状態を指します。

認知症を予防するためには、大きく分けて、**脳を鍛えること**と**脳を健康にすること**の2点が大切です。

1 脳を鍛える

①エピソード記憶を鍛える。



エピソード記憶とは「昨日の夕食で〇〇を食べた」など、体験したことを記憶して思い出す機能です。

例えば…

- ◎日記をつける。慣れたら2日遅れの日記、3日遅れの日記に挑戦する。
- ◎家計簿をつける時に、レシートを見ずに思い出してみる。

②注意分割機能を鍛える。

注意分割機能とは、2つ以上のことを同時に行う時、それらのことに適切に注意を配る機能です。

例えば…

- ◎料理をするときに、魚を焼きながら、同時に洗い物をする。
- ◎歩きながら人と話をする。
- ◎何か作業をするとき、てきぱきと行う。

③計画力を鍛える。

計画力とは、新しいことをするとき、段取りを考えて行動する能力です。

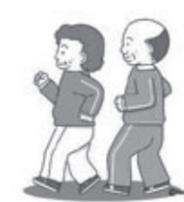
例えば…

- ◎新しい料理の献立を考える。
- ◎園芸作業の計画を立てる。
- ◎効率の良い買い物の順序を考える。
- ◎囲碁や将棋、麻雀も計画力をよく使います。



2 脳を健康にする

①ウォーキングや水泳などの有酸素運動をする。



ウォーキングは、有酸素運動の中でも特に簡単に取り組めます。

◎歩幅を10%～20%広げて、早歩きを1日に30分、週5回行います。

- ◎1日に7,000～8,000歩を目標にしてみましょう。
- ◎記録をつけたり仲間と一緒に進むと、習慣化しやすいです。

②野菜・果物・魚を食べる、ワインを飲む。

◎野菜や果物に含まれるビタミンEやビタミンC、ベータカロチンは抗酸化作用があり、脳の老化を防ぎます。(多く含まれる食品…ピーナッツ、モロヘイヤ、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリー、人参、ほうれん草、レモン、いちごなど)

◎魚に含まれるDHAやEPAは、悪玉コレステロールを抑え血液の流れをよくします。(多く含まれる魚…イワシ、サバ、サンマ、マグロ、ハマチなど)

◎赤ワインに含まれるポリフェノールにも、強い抗酸化作用があります。適度の摂取は脳の老化を防ぎます。



いずれも、大切なのは楽しく行うことです。嫌なことを無理に行っては、かえってストレスになり逆効果になることもあります。ご自分に合った方法を見つけ、気軽に始めてみましょう。

その他、認知症の症状や受診、介護などについてご心配なことがありましたら、地域包括支援センターまでご相談ください。

◆問い合わせ先 本宮市地域包括支援センター(えぼか内) ☎63-2780