

さかえ会(13区社協)会報第8号

発行責任者 さかえ会運営委員長 武子 文男 笠間市石井1295-2 ☎72-6702

湊様から引き継ぎ、最初の会報です。広報、催事など身近な情報を届けたいと思います。

脳がよろこぶ笑顔がうまれるシナプソロジー

かさま市民運動会での健康づくり講演会に参加してきました。

「二つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図るというものです。

一対一で、又は一対複数人で遊びながら出来ます。それは！

「後出しじゃんけん」です。Aさんが右手で「グー」出したらBさんも右手の後出しで「パー」を出し勝ってください。Aさんが「グー」「チョキ」「パー」をランダムに出していきます。Bさんも後出しでその都度勝っていきます。慣れてきたら、Bさんは手の形を声に出しながら行います。楽しんだら交代します。では次のステップに入ります。

今度はAさんが左手で「グー」を出したらBさんも左手後出しで「チョキ」を出し負けてください。右手で行ったように何度も続けてください。簡単な様ですが旨く行きません。皆さんガンバッテ下さい。

この間違っただ動作が「あ！間違っただ」と脳に刺激を与える様です。

手の動作や頭を集中したことにより脳の血流が20%増すとのことでした。皆さんも試して見てください。次もステップアップがあります。

参加してみませんか！。

第28回県民のための健康管理講座

知っていますか？。

講習料
無料

60歳以上の5人に1人が糖尿病！？

糖尿病は、認知症の危険が3倍増に！

最新情報・予防方法を学びましょう。

(講座内容)

筑波大学教授 新井哲明先生

認知症の脳では何が起こっているか？ ～そこから考える治療と予防～

筑波大学教授 鈴木浩明先生

糖尿病を予防して癌や認知症も予防しよう

筑波大学付属病院 管理栄養士 松浦成志先生

あなたも食生活からサルコペニアを作り出していませんか？

～運動と食事が切っても切り離せない理由～

筑波大学付属病院 理学療法士 鈴木康裕先生

認知症にならないように ～老いにくい脳と体のつくり方～

(開催日時)

平成28年11月13日(日) 13:00～16:10(開場12:30～)

(開催場所)

小美玉市四季文化会館みの～れ

〒319-0132 茨城県小美玉市部室1069

(申し込み方法)

電話、FAX、WEBで事前にお申込みください。

お申込み先：一般財団法人 桐仁会 つくば市天久保2-1-1(筑波大学付属病院内)

☎ 029-858-0128 FAX 029-858-3351

WEB <http://www.tohjinkai.jp/>

社会福祉協議会て何？(略称 社協)

皆さん、社会福祉協議会てご存じですか！

聞いたことはあるけど良くわからない？。何しているの？。

この活動を紹介するイベントがあります。

笠間支部地区社協活動研究会集会 です。

「住民同士で支え合う地域づくり～誰かのために私たちができること～」をテーマに安心して暮らせる地域社会の実現に向けての活動報告です。厳つい名称とテーマですが、皆さんの住んでいる地元の社会福祉協議会の活動報告会です。身近な内容だと思いますので、是非ご参加ください。（参加費は無料です。）

事前に下記にお申込みください。

(活動報告):「より良い活動をめざして」

- ・池野辺 支部 井口 清 書記
- ・大 旭 支部 管原 穀 支部長
- ・南部地区社協 岡野 博 運営委員長

(開催日時)

平成28年11月27日(日) 9:30～10:30(開場8:45～)

(開催場所)

友部公民館3階大ホール

お申込み先:

本 所 ☎0296-77-0730

笠間支所 ☎0296-73-0084

岩間支所 ☎0299-45-7889

ご協力をお願いします。

栄子ども会では、6月と11月にリサイクル収集を行っています。

新聞紙、雑誌、チラシ、ダンボール、缶、茶色の一升ビン等のリサイクル収集をしています。

当日、自宅前、道路歩道等に(交通の支障が無い様に)収集物を置いて頂ければ栄子ども会の方が収集していきます。

(収 集:日 時)

平成28年11月13日(日) 9:00～(雨天順延)

高齢者がニセ電話詐欺にあわないように

県警は、10月21日に県央ブロックにニセ電話詐欺多発警報を発令しました。毎日被害が出ています。皆さん注意してください。

- ・レターパック、ゆうパック、宅配便で「現金を送れ」は、詐欺です！
- ・「現金を受け取りに行く」は、詐欺です！

急な話で、お金が絡む事は、スグに対応しないようにしましょう。

レターパック、ゆうパック、宅配便を使って、現金を送付させる手口が増加しています。そのような要求があった場合は、すぐに家族や警察に相談しましょう。

笠間警察署 ☎ 73-0110