



4月号

さやまだい

公民館・地区センターだより

平成30年
2018年4月



まーくん

認知症予防をはじめましょう



3月16日(金) 14:00 から 55 分間、狭山元気プラザの「まちづくり活動室」にて、狭山台地域包括支援センター西原恭子氏による『認知症予防をはじめましょう』の講座があり、37名の参加者が興味深く受講しました。

認知症には、①変形性認知症「神経細胞が変性し脳が委縮する」「アルツハイマー病などの変性疾患」があり、根本的に治療する薬はいまだありませんが、進行を緩やかにすることができそうです。②脳血管性認知症(脳の血管が詰まって一部の細胞が死んでしまう)の治療は、脳血管障害の治療や血流や代謝の改善があります。



西原恭子さんの「認知症と予防」の講演

そして非薬物療法として食事や運動、そして日常生活への指導があります▼15:00 から 30 分間は、長沼篤司氏による「いきいき脳楽エイジング」といって、脳トレクイズ、リズム体操、改造ジャンケン、引っ掛け文字読みの質問映像を見て、参加者が瞬時に頭脳を使って考え手足を動かし、声を出し回答をする実に楽しい脳の若返り体操のようなものでした▼認知症予防には、①野菜、果物、魚を食べる②運動の習慣化で体を動かす③社会との繋がりのある活動をする④趣味や料理をするなどで頭を使う、などが良いそうです▼皆さんも認知症の予防生活に心掛け楽しい老後としましょう。

(村上記者)



長沼篤司さんの「いきいき脳楽エイジング」講座光景

うきうき！春祭り



3月24日(火) 穏やかな小春日和の元気プラザで「狭山台地域づくりをすすめる会」主催による第3回春祭りが開催されました▼10時半には準備もすっかり整い会場には人も大勢訪れ、賑やかになってきました▼中庭は19のブースに分かれ、販売ブース脇にはサークルの紹介パネルが掲げられています▼店舗には赤飯・菓子・焼き鳥・フランクフルト・おだんご・豚汁・焼きそば等が販売されサッカー帰りの食べ盛りの小学生の食欲を十分満たしてくれました▼心地よいお天気ということもあって中庭に設けられたテーブルと椅子のセットの周りには隙間なく親子連れ、小学生仲間、友達同士のお年寄りが思い思いにくつろぎお腹を満たしていました。



笑いヨガのパフォーマンス



お腹もいっぱい

玄関近くのスペースでは「笑いヨガ」「狭山市歌のコーラス」「ゲーム感覚の軽い体操」など同好会の案内で来場者を巻き込んでのレクレーションも実施されていました▼12時半からは真打の落語家、柳家小きんさんの独演会。小きんさんも「狭山とかけておろしたばかりのきものと解く。その心は、またきたくなる。」とのなぞかけを最後ににこやかに座を降りられました。乳母車で3人連れの親子は暖かい日で子どもも喜んでいました。台小4年生5人組の男の子たちもここは楽しい！と無料のポップコーンをつまみながら声を合わせていました。この場所で賑やかに過ごせて楽しいと70代女性も笑顔を見せてくれました▼今日のお祭りは赤ちゃんからお年寄りまでの広い年齢層が暖かい春を楽しく過ごすことのできた1日でした。(牧野記者)



笑って腹筋運動がいっぱいできました



90席が満席、入場制限も