

第136回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当／大森 武生

日 時／ 平成30年9月12日（水） 午後1：00～3：00

場 所／ 中井公会堂

1. 特殊詐欺報告／門脇正彦

*316号 災害に備えて日頃から安全対策を！

災害に備えて日頃安全対策を行い対策、防災用品点検、避難場所、家族との避難場所や連絡方法を再確認、家具の点検、防災用品の点検、避難経路の確認、連絡方法を再確認しておいてください。

*317号 廃品回収代金の思わぬ高額請求、

投げ込みチラシを見て依頼したが、作業終了時、法外な金額を請求された。作業時は家族や周囲の人に立ち会ってもらう事が安心です。

— おかしいなと思ったら、下記の電話番号に連絡下さい —

岡山中央警察署／086-270-0110、消費ホットライン局番なし／188

2. 「自分の歩くを見つけよう」・めばえ薬局・健康情報

—100年間健康に暮らす為に／歩くとこんなに良いこと—

- *神経バランスがとれ気分もすっきり
- *心拍機能アップ 血液の流れアップ
- *ブドウ糖の消費アップ、糖尿病予防
- *コレステロールの改善、高血圧の改善予防
- *筋肉が鍛えられ、肩こり、腰痛の改善予防
- *骨に負荷を掛け、骨密度の低下抑制
- *身体全体の刺激、脳の活性化
- ・・・老化・慢性病のコントロールにもよい・・・

3. デスカッション・認知症の予防対策／コーデネーター・河原二三子社会福祉士

— 中井町内会、河原二三子さんとのかかわり —

- ・包括支援センター高島分室が出来た初期の責任者。当時市役所が高齢者対策として、「いきいきサロン」の活動を推進されましたが、20ある町内会で動いたのは「中井町内会」だけだったので。10数年経過した現在でも少数派です。
即ち「河原さん」は、「中井町内・いきいきサロン」の産婆さんなのです。

* 中井町内会の「いきいきサロン」は、今月で136回を迎えました。

実際に11年と4ヶ月、一回のお休みもなく継続してきました。

毎回ご参加いていただいたメンバーの方々に感謝いたします。

— テーマ「100才を楽しむ」認知症対策 —

* 日本の「**平均寿命**」 男性／81.09才
女性／87.14才

しかし、一人で快適生活が出来る「健康寿命」を調べると

* 日本の「**健康寿命**」 男性／72.14才
女性／74.79才

一両寿命の差は、他人の介護を受ける生活です。その原因が「認知症」なのです。

— 今日は河原さんを囲んで、「認知症」対策を勉強しました —

* 河原さん・認知症になる前の実例と現状を説明して頂き、みんなで現状について意見交換を行いました、参考になりました
漢字脳トレ19題され勉強させて頂きました。

* ストレッチ体操／包括支援センター高島・安木淳

「認知症」対策ストレッチで15分身体を動かしました。

* それに続き認知症予防「頭の体操」で、頭を動かしました。

4.お楽しみ抽選会 !!

今日も良い商品が当たったかな。

5.歌声喫茶・なかい

最後に全員大きな声で歌いストレスを発散しました。

6.出席者

大森武生、満寿子、茂子、裕子、幸子、光子、門脇正彦、実盛泰子、梶田恵美子、岩坪郁子、
山崎清子、田中節子、国籠、本徳、山中国之、樋口政恵、河原二三子
／安木淳(支援センター・高島)・・・以上18名。