

東広島東支部だより

已年もあと2週間ほどとなりました。

皆様、いかがお過ごしでしょうか?

今年は、1月16日に『こけんよ体操』半年コース、1回目の測定会を開きました。健康まちづくりセンターから理学療法士の坂本貴志さんを講師に迎えて、参加者1人ずつの柔軟性、筋力、バランスを測定してもらいました。3か月後、6か月後の測定会で効果が出てくることを期待して、「こけんよ体操」

ネオポリス班、アナベルズ班をつくりました。6月に半年コースの測定会をして、参加者に坂本

理学療法士より終了証とアドバイスの言葉を受け取り、これからも続けていく励みになりました。現在は2班合わせて13人前後で活動しています。興味のある方は来てみてくださいね。

5月27日の支部総会では『歌って、踊って、健康新生活』のテーマで音楽療法士の糸賀千晶さんを講師に迎え、「サザエさん」「里の秋」など、なじみの歌を口ずさみながら、体を動かしました。皆さん、とても楽しそうでした。

11月11日には『オーラルフレイル予防の学習会』を

コープ共立歯科より
前田謙二歯科技工士を
講師に迎え開催しました。
あいうべ体操やトレーニング用吹き戻し(長息生活)
の紹介をしてくださいました。
16名の参加がありました。



呼気圧を計測して個々に合った長息生活をプレゼント

〈お問い合わせ〉

東広島つながりセンター TEL 082-423-5994

東広島東支部(馬場) 434-0937

広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター(廣中)

TEL 082-879-8124 FAX 082-879-8182

これからの抱負として、すこしおメニュー(減塩)の料理実習の機会を計画しています。

機関紙「からだとくらし」「支部だより」を読んでください、本当にありがとうございます。

来年もどうぞよろしくお願い致します。(K.B)



あおぞら健康チェック(11/21)
ワーカーズコープから2人参加



今日も笑顔で健康チェック
(常連さんです)



友禅教室
万年青(オモト)
「長寿」
「永遠の繁栄」



トゥインクルコーラス

運営委員さんを募集しています!

地域のお世話役、自分や家族の為にも楽しい企画(班会、学習会など)を考えたり、地域を住みやすくするにはどうしたらいいか集まって、ワイワイ話し合っています。



今後の予定

- ・東広島東支部運営委員会
高屋西地域センター
毎月第1火曜日 9:30~
1/6、2/3
- ・トゥインクルコーラス
杵原中央集会所
毎月第1金曜日 13:30~15
1/9、2/6
- ・友禅教室 みやび
高屋西地域センター
毎月第2金曜日 14~16
1/9、2/13
- ・あおぞら健康チェック
ショージ白市駅前店 10~11
毎月第3金曜日
12月~2月はお休みです
次回は3/20です
- ・こけんよ体操(アナベルズ)
高屋西地域センター
第2、第4火曜日 10~11
1/13、1/27(測定会)
2/10、2/24
- ・こけんよ体操(ネオポリス)
ネオポリス集会所
第1、第3水曜日 10~11
1/7、1/21
2/4、2/18

「いつでも元気」11月号より



ドクターダ場のお金かけない健康法 認知症予防(5)より

難聴予防と認知症予防に、有効な活動を紹介します。

地域サロンやサークル、老人クラブなどの集まりの場で、おしゃべりや音楽(歌・楽器演奏・カラオケ)で交流する文化活動が推奨されています。

難聴高齢者への支援が国(厚生省老健局)の事業として提起されたのは2023年度から。難聴の早期発見・早期介入などの対策の一つとして推奨されているのが住民組織等(通いの場・介護予防教室生涯学習)などの連携事業です。

以前読んだ本に「趣味の文化活動はボケ防止におすすめ」とありました。それによると15000人の老人クラブ利用者の調査で「痴ほう」(当時の表現です)の傾向の人とそうでない人では趣味(囲碁、将棋、麻雀、楽器演奏、音楽鑑賞、俳句、短歌、ゲートボール、スポーツ鑑賞など)の有無に違いがありました。趣味を楽しむ人のほうが認知症は少ないのです。そこに、近年強調してきた「難聴対策と予防」にも、有効であると確認していきたいですね。以上抜粋です。

皆さんいろいろな趣味の活動をしていらっしゃると思いますが、私たちの東広島東支部も、コーラス、友禅染め、こけんよ体操などの班で楽しく活動をしています。心身ともに健康に過ごしていくよう一緒に活動しましょう。

お問い合わせください。お待ちしております。(K.N)

