

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



足指じゃんけん

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。



呼吸圧を計測して個々に合った長息生活をプレゼント

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」を読んでくださって、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
ジョージ白市駅前店 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



ドクター大場のお金をかけない健康法 認知症予防⑮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、近年強調されてきた「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ける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）

