

市民公開講座

もの忘れ外来について

不安を感じたら相談を



12月6日、特養ちあき第2の研修室で、外来看護師の早瀬智美さんを講師に迎え、「もの忘れ外来について」講座が開催されました。伊吹おろしの中、23名の方が集まりました。

講義と45分間の質問コーナーをたつぷり使って、参加者それぞれの迷いや質問に丁寧に答えられていました。

認知症の症状が出てきても、もの忘れ外来の受診をきっかけに家族が協力するようになったり、介護保険につなげられたりする事例は多くあります。また、もの忘れがひどくなった時に経過が分かるように、もの忘れがちょっとでも不安に思ったら、新しく変わり、良い年になることを期待されるようです。

年男・年女 新年の抱負

たくさん食べて

尾西支部 野木森 道子 (7回目)

たくさん食べて、たくさん遊んで、たくさん歩いて、筋肉量を増やします。前回の健康チェックでも筋肉量が増えました。

日々の健康づくり

一宮西部支部 武藤 恒義 (6回目)

これまで、これといった健康対策をしてこなかったが、70歳を越え健康寿命を意識するようになった。今年の年男を機に、「最近叫ばれている」心身のフレイル予防」活動に力を入れた。

健康づくりに参加しませんか?

おしゃべりしながら ポールウォーキング

11月28日、ポールウォーキング講座を開催しました。市民健康教室に集合し、名神高速道路の尾張一宮PA(パーキングエリア)下りまで往復約



2・8kmを参加者9人で歩きました。天気も良く、ポールウォーキング日和でした。20分ほどで目的地に到着し、PAで休憩しました。コーヒーやソフト

気軽に楽しめます! ボッチャ体験会

11月29日のボッチャ体験会は初めての平日開催

た時に、受診してもいいそうですよ。

今回は「認知症の予防講座」を1月10日(金)14時より特養ちあき第二で行ないます。

クリームを楽しんだ後、20分かけて帰りました。「足の運びがスムーズだった」「上手に歩けた」と成果も多く聞かれましたが、「何より途中のおしゃべりが楽しかった」そうです。

今回は1月23日13時から開催します。詳細はチラシをご確認ください。

地球環境を守る活動④1 水を大切に

ささやかですが「天然の水」を活用しています。2通りで、ひとつは軒先園芸で10年来、雨水をた



尾西支部 永田 弘子
めるタンクの水を利用。いつでもたっぷり給水できて、猛暑の昨夏は日除けのゴーヤにも役立ちました。

もうひとつは「ペットボトル貯水」。ドライブ先に水場があれば2リボトルに詰めて持ち帰りま

班会・行事予定 2025年1月16日～2月15日

12月20日現在

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会場
<1月>			
16日(木)	10:00	五日市場班(ボッチャ、健康自己チェック)	池山さん宅
17日(金)	10:00	開明班(もしもの時の話をしよう、健康自己チェック)	開明公民館
	13:30	江南団地・なごみ班(コグニサイズ、健康自己チェック)	なごみ集会所
	14:00	あざみ班(転倒予防の話、健康自己チェック)	岩倉ホーム
20日(月)	10:00	ねぎぼうず班(体操、健康自己チェック)	青山さん宅
	13:30	サンシュユの会班(認知症予防について、健康自己チェック)	大和公民館
21日(火)	14:30	めだかの学校班(脳トレ)	ケアハウス地域交流スペース
22日(水)	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
	13:30	なでしこ班(いつでも元気体操、健康自己チェック)	四ツ谷ふれあい会館
23日(木)	10:00	新西明地班(レッツ体操、大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	朝日西つどいの里
25日(土)	9:30	江南年金者班(健康自己チェック)	中央コミュニケーションセンター
	10:00	年金一宮班(署名)	千秋病院エントランス
26日(日)	14:00	ふれあいバザー	特養ちあき第二
28日(火)	11:30	生け花班(ボッチャ)	一宮民主センター
	14:00	江南団地 藤班(いつでも元気体操、大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	江南団地第2集会所
31日(金)		いなざわ歩こう会(ウォーキング)	熱田神宮
<2月>			
1日(土)	10:00	南野本郷班(ウォーキング、カフェトーク、健康自己チェック)	青山さん宅
3日(月)	13:30	すみれ班(介護保険について、老人施設について、健康自己チェック)	宮田地区学習等共用施設
4日(火)	10:00	一宮年金西の会班(ボッチャ、健康自己チェック)	尾西庁舎E会議室
	13:30	あんしん班(大腸がん自己チェック、認知症チェック、健康自己チェック)	北名古屋市文化勤労会館
5日(水)	14:00	どっこいしょ班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	友の会事務所
6日(木)	14:00	友の会公開講座(認知症サポーター養成講座)	特養第二
10日(月)	10:00	ニコニコ会班(認知症予防体操(コグニサイズ))	特養ちあき第二
12日(水)	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
	10:00	森本班(白内障・緑内障の話、健康自己チェック)	佐藤さん宅
	13:30	高屋班(健康自己チェック)	永正寺 茶所
13日(木)	10:00	江南団地班(ふれあい昼食会、健康自己チェック)	江南団地集会所
	14:00	ハッピーピース班(ボッチャ、健康自己チェック)	平和町農村環境改善センター

友の会ニュースを地域の隅々まで

読者と会いたい

西成地域 黒田 裕雄

友の会ニュースは、西

でしたが、11人が集まりました。ルールを学んでから、さっそく実践。皆さんすぐに理解して、ゲームを楽しむことができました。

ルールは簡単! 2チームに分かれて、基準となる白いボール(ジャックボール)をめがけて6個のボールを投げ、より近いチームが勝ち。気軽にできます。一度参加してみませんか?

うさま!」と言ってもらえます。配達して、うれしい気持ちになりますね。提案ですが、友の会ニュース読者と会うことはほとんどないので、年1回でも読者会などを開催してもらえると親近感になるのではないのでしょうか。