

# 認知症予防を実践的に学ぶ

## 市民公開講座に24名が参加

朝起きたらドッキリ雪の影響で足元が悪く、参加者数が気になるところが積もっていた1月10日、特養ちあき・第2で「認知症予防講座」が開かれました。降った雪

の影で足元が悪く、参加者数が気になるところが積もっていた1月10日、特養ちあき・第2で「認知症予防講座」が開かれました。降った雪

2月6日(木) 14時から「認知症サポーター養成講座」を特養ちあき・第2で行ないます。認知症について学び理解を深めることができます。参加をお待ちしています。社会活動部 谷口 美鈴



講師は認知症看護認定看護師の伊藤祐子さんで、体操も取り入れた身近で実践的な内容でした。講義後の質疑応答もとてもいいで、楽しくためになる時間を過ごすことができました。

参加者のアンケートでも「大変分かりやすかった」「家でも体操をしたい」と好評です。今後の認知症予防につなげることができました。

市民公開講座の認知症シリーズ次回3回目は、

## コロナ禍で中止になった班活動を再開

### なでしこ班

1月から「なでしこ班」を立ち上げました。きっかけは、江南支部のすみれ班主催「ぼけますから、よろしくお願いします。」の映画会に近所の友人を誘い、友の会ニュースを読んでもらうことになったことでした。

数年前、地域の集会所が完成したのをきっかけに高齢者が集まって体操やゲーム、お茶を楽しみながら交流を深めてきましたが、コロナ禍で中止になりました。そのことを残念に思っている人も

いたので、班を作ることになった。班の名前もその時使っていたものです。健康チェックをしたり、専門分野の方の話も聞けるといふことで、皆さん楽しみにしています。

お会いできるかな?と期待しつつ、毎回ポストに入れていきます。会員の方々と対話してさらにながりが広がっていくことを願い、健康のため自転車で軽快に回っています。

## 大腸がん自己チェック月間 3月まで 早期発見・早期治療がカギ

毎年、健診で便潜血反か?尾張健康友の会では、半年ごとの自己検査の実施をお勧めしています。大腸がんは早期発見で治療すれば治る病気です。自覚症状がないうちに発見できるのが、便潜血反応検査です。

1日法では、便のごく一部の血が混ざることがあります。▽問い合わせ 友の会事務局 ☎0586(76)8312

じつていない部分を検査してしまう場合や、検査した日にたまたま出血していない場合など、陰性となる場合があります。精度を上げるため、2日法をお勧めしています。(1回100円で自己検査ができます)。

友の会ニュースを配り始めて10年以上になります。季節の変化を感じながら「今月はどなたから」

友の会ニュースを地域の隅々まで 出会いを願って 一宮西部支部 佐藤 君代

お会いできるかな?と期待しつつ、毎回ポストに入れていきます。会員の方々と対話してさらにながりが広がっていくことを願い、健康のため自転車で軽快に回っています。

お会いできるかな?と期待しつつ、毎回ポストに入れていきます。会員の方々と対話してさらにながりが広がっていくことを願い、健康のため自転車で軽快に回っています。



新西明地班の大腸がん自己チェックのようす

友の会事務局 ☎0586(76)8312

### 《友の会イベント案内》

場所 特養ちあき・第二
2月6日(木) 14:00~15:30
認知症サポーター講座
一宮市地域包括支援センターちあき
2月22日(土) 9:30~
ポッチャ大会【事前申し込み制】
3月7日(金) 14:00~15:30
オーラルフレイル
千秋病院 歯科医師 川瀬ゆか氏
3月23日(日) 14:00~15:30
ふれあいバザー

場所 千秋病院 第一駐車場
3月22日(土) 10:00~11:30
モルック体験会
4月12日(土)
モルック大会 ※詳細は次号でお知らせします

問い合わせ 友の会事務局 ☎0586-76-8312

## 班会・行事予定 2025年2月16日~3月15日

日付(曜日)	開始時間	班名(内容等)	会場
<2月>			
17日(月)	13:30	新しいびみ班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	新しいびみ団地集会所
	14:00	下本町・神野班(ポッチャ、大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	岩倉ホーム
18日(火)	13:30	虹の会班(ポッチャ、健康自己チェック)	特養ちあき第二
	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
20日(木)	14:00	大里班(大腸がん自己チェック、ポッチャ、健康自己チェック)	木村さん宅
22日(土)	10:00	ポッチャ大会	特養ちあき第二
25日(火)	14:00	江南団地 藤班(健康自己チェック)	江南団地第2集会所
26日(水)	9:00	パソコンサークル(パソコン教室)	友の会事務所
28日(金)		いなざわ歩こう会(ウォーキング)	岐阜 梅林公園
<3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)	10:00	八剣班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	丹羽さん宅
5日(水)	14:00	どっこいしょ班	友の会事務所
6日(木)	10:00	稲穂班(大腸がん自己チェック、ポッチャ、健康自己チェック)	下津市民センター
7日(金)	10:00	稲沢西班(大腸がん自己チェック、ポッチャ、健康自己チェック)	稲沢市民センター
	14:00	公開講座「オーラルフレイル」	特養ちあき第二
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
11日(火)	10:00	勝幡班(ポッチャ、健康自己チェック)	勝幡地域コミュニティセンター
	13:30	加納馬場班(脳トレ、大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	柴田さん宅
	14:00	九日市場D班(モルック、健康自己チェック)	妙法寺
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
	13:30	高屋班(笑いヨガ)	永正寺 茶所
	14:00	犬山健康友の会班(大腸がん自己チェック、ポッチャ、健康自己チェック)	長者町会館
	19:00	下町班(回想法、健康自己チェック)	徳行寺
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
	13:30	元気あつぷ教室班(健康自己チェック)	岩倉ホーム
14日(金)	13:30	江南団地・なごみ班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック)	江南団地なごみ集会場

## 地球環境を守る活動④

### 化学物質に頼らずに

今から50年ほど前になりました。生ごみを堆肥にし、農薬も化成肥料も全く使用せず、野菜を作っています。虫は時間がある限り手で取り除くようにしています。幼虫が後から後からわいてきて、キャベツ、白菜、ブロッコリーなどはリース編みのような状態になります。でも、見栄えは悪くても、味は美味しいです。皆さんにお届けすると喜ぶので、作りたい野菜を美味しくいただくには極力使用せず、アクリルたわしとお湯で鍋や食器を洗っています。ごく当たり前のことですが、