

# 認知症の発症を抑えたい ～健康体操クラブ～

第51回みんなの健康体操が11月16日（金）に町内会館事務所で開催されました。今日は包括センター職員3名が応援にきていただき、認知症について講話していただきました。

主に認知症は次の認知症タイプがあるといわれています。

- ①・アルツハイマー型
- ②・脳血管性型
- ③・レビー小体型
- ④・若年性型
- ⑤・その他（治療可）

## 人との交流 バランスの良い食事

### 適度な運動を！

切さ発症のリスクを少しでもなくする生活習慣は、バランスの取れた食事と日々の運動、人との交流、本や新聞を読んだりすることも必要、生き生きとした脳を作り、笑いの効果も大切です。「笑い」は人とのコミュニケーションで生まれてきます。

# 第12回町内クラブ発表会

# くむら新聞

2018年12月号  
『発行責任者』 久村町内会 会長 山田 正和  
新聞発行編集者 犬内 栄

11月18日（日）久村町内会館において、第12回目となる町内の各クラブで活動している、腕自慢や、のど自慢等、1年の集大成を発揮する時がやってきました。

たれば景品がもらえるなど、趣向をこらしたコーナーが設けられた。午後の部では、社交ダンス、カラオケ、詩吟、健康体操等、実演をたのしみました。

## クラブ活動で健康寿命を伸ばそう！

また、クラブに関係なく個人の趣味で作られた作品等が、会館所狭しとばかりに、並べられた。今回は脳トレクラブが仲間に加わり、高齢者や小学生向けのクイズに当

来場者数は108名昨年度ほぼ同数の人数であった。ただし、今回は、小学生がすくなくつたように思う。

次年度向け、町内への周知徹底を図りたい。

これも健康寿命を延ばす一環として「生きがいの家委員会」が主体となり、毎年行われている行事の一つです。



作品展

脳が刺激され神経に伝わり免疫機能ホルモンが分泌されナチュラルキラー細胞を活性化します。まだまだ沢山ありますがこのようなみんなの健康体操クラブは、体操、脳トレ、お笑いそしていろいろな刺激を取り入れ楽しい時間を一同に過ごします。残り時間はお茶を飲みながら和気逢い合いと過ごしました。

【横溝卓】



## 恒例となった七・五・三祝い

11月11日（日）七・五・三を祝う儀式が御滝神社において実施されました。七・五・三の参加人数は以前より、祝うお子さんたちが増えてきているように思います。主催する側、町内から見れば大変望ましいことになりました。7組9名の方が今年の対象者となります。三歳は髪置き（かみおき）、五歳は袴着（はかまぎ）の義、七歳は帯解きの義（おびとき）とされ、今に語り継がれています。

何時ものことながら、親御さんは、子どもの無事の成長と、これからの健康で良い子に育つよう、また、ここまで無事成長されたことへの感謝の意をこめて、境内において、お菓子等を町内の人達に振舞われております。このお菓子投げが話題を呼び、最近の七・五・三祝いでは境内にいっぱいのお子さんたちが笑顔で心待ちの姿がほほえま



【大内】

写真は伊藤副会長から提供された