



いきいきらんど情報



健康を考えるつどい 自分のからだを知っていきいき健康づくり

平成二十七年一月二十四日(土)

コスモホールにて健康を考えるつどいを行います。今回のテーマは「自分のからだを知っていきいき健康づくり」です。午前の部ではアトラスアスレチックあなんの小澤先生にお願いして健康体操を実施していただきます。二十分間の体操を二回お願いします。その後は骨量測定と血管年齢・肥満度測定を行います。

骨量測定に関しては、特に女性の方は、閉経による女性ホルモンの分泌低下により骨粗しょう症が引き起こされやすいと言われております。男性にもみられますが、特に女性に多くなります。かかとの骨に超音波をあてて骨密度を測定します。

血管年齢・肥満度測定では現在の血管の年齢は年相応なのか、もっと若いのかそれとも年齢に比べて年をとってしまったのかなどを、指先をセンサーに乗せることで測定します。

考えることができる機会であってほしいと思っております。

この他に手先を使って脳にも刺激を与えながら、牛乳パックで作る工作を行います。作成キットを用意してありますので、小さなお子さんから高齢者まで大勢の皆さんに楽しんでいただくことができると思います。

午後の部では「認知症を正しく知ろう」と題して、認知症の人と家族の会の関靖先生にご講演いただきます。先生がお母さんの介護を通して実体験してきたことをお話ししてくださいます。現在、ご家族の認知症介護をされている方には大変参考になる講演です。ぜひ大勢の皆さん、ご聴講ください。

この他にもフッ素塗布や虫歯ゼロ等の表彰、日赤奉仕団による炊き出しでおいぎりの提供、いずみの家のパンの販売なども予定しています。また、マイクロバスも運行します。寒い時期ですがご近所同士、お友達同士誘い合って大勢の皆さんお出かけください。

【マイクロバス運行表】

1号車

小松原コミュニティ	8:50/11:30
阿知原コミュニティ	8:55/11:35
桃立集会所	9:00/11:40
大久保集乳所	9:05/11:45
田中接骨院前	9:08/11:48
中島公民館	9:12/11:52
大豆屋前	9:14/11:54
ファミリーマート	9:16/11:56
コスモホール	9:20/12:00
原平公民館	9:28/12:08
中平酒屋前	9:31/12:11
広茂登前	9:33/12:13
相田富原宅前	9:37/12:17
親田コミュニティ	9:42/12:22
長原集会所	9:45/12:25

2号車

入野公民館	8:50/11:30
手塚ふれあいセンター	8:53/11:33
合原コミュニティ	8:56/11:36
菅野岩本前	9:03/11:43
吉岡北大橋	9:06/11:46
新井工務店前	9:08/11:48
新井金山前	9:11/11:51
おかめ床前	9:15/11:55
ショッピングひさわ	9:17/11:57
休戸入口	9:19/11:59
JA下條支所	9:21/12:01
コスモホール	9:25/12:05
上野原辰巳屋前	9:32/12:12
中原集会所	9:35/12:15
河内屋前	9:37/12:17
明地原集会所	9:42/12:22
田次上	9:47/12:27

※午後3時45分に帰りのバスが出ます。



プログラム

〈午前の部〉10時00分～

☆健康体操 (アトラスアスレチックあなん小澤先生)

10時00分～10時20分 10時35分～10時55分

☆骨量測定

10時25分～ 11時00分～

☆血管年齢・肥満度測定

10時25分～ 11時00分～

☆手先を使って牛乳パックで工作

10時45分～

☆フッ素塗布 (3歳以上～7歳未満)

10時10分～

〈昼食〉12時00分～

日赤奉仕団の皆さんによる炊き出し訓練
いずみの家のパン販売

〈午後の部〉

式典13時00分～

3歳児の虫歯ゼロ表彰
親子で虫歯ゼロ表彰
8020表彰

講演会 13時30分～

「認知症を正しく知ろう」
認知症の人と家族の会 全国常任理事・県支部事務局担当
関 靖 先生

〈展示〉10時00分～

かがやきくらぶ ふれあいミニふれあいサロン参加者の作品



チャリティーバザーにご協力ありがとうございました

去る11月23日の村の文化祭に行いましたチャリティーバザーでは皆様のご協力により沢山の品をご提供頂き、又お買い求め頂き73,900円の収益金を得ることができました。この尊いお金は一人暮らしの皆様交流会の費用に使わせて頂きます。ご協力ありがとうございました。

