

認知症予防について

アルツハイマー型認知症の発症や悪化は、血管の状態も関係していると考えられており、そこに着目して、治療や予防に活かそうとする研究も進んでいます。アルツハイマー型認知症を直接治療していないのに、血管にかかわる疾患を治療した人では、アルツハイマー型認知症の進行を遅らせることができた、という報告もあります。

また、脳の血流の低下が、アルツハイマー型認知症のような変化を起こすことが、確認されています。脳の血流は、加齢とともに低下していきませんが、その血流低下が脳に大きな障害を与えるのです。

アルツハイマー型認知症においては、初期で海馬、その後、後部帯状回、頭頂部頭連合野の血流が低下することが知られています。しかし軽度認知障害

の人に血流低下が起こると、アルツハイマー型認知症発症のリスクが極めて高くなります。逆に、脳の血流を改善できれば、発症を食い止めたり、進行を遅らせることが可能だと考えられるのです。

運動には有酸素運動と無酸素運動がありますが、脳にいいのは、有酸素運動です。

ウォーキング・軽いジョギング・サイクリング・エアロバイクなど、30分程度の運動を週3〜4回、できれば毎日行うことが理想的だといわれています。

また、運動と同時に頭を使うと、より効果的だということが確認されています。



休園に寄せて

「用海地区にぜひ公立幼稚園を」という地域の熱い要望で、昭和52年用海幼稚園は開園しました。地域に愛され支えられながら、一六〇〇名を超える子どもたちを送り出してきました。今年度をもって43年間の歴史に幕を下ろし休園することとなりました。

今年度は園児数13名と少人数でしたが、少人数ならではのきめ細かい関わり、充実した保育、近隣の保育所、幼稚園、小学校、地域の方々と交流し、人と関わる楽しさを体感することにも努めてまいりました。

毎年、心身ともにたくましく成長した子どもたちを送り出すことは教職員の大きな喜びです。感謝の気持ちを忘れず、用海幼稚園で過ごした日々を大切に、これからの人生を歩んでいってほしいと願っています。地域の方々には今まで支えていただき感謝の気持ちでいっぱいです。本当に

ありがとうございました。
(用海幼稚園)

お知らせ

用海地区
社会福祉協議会総会
令和2年5月9日(土)
用海公民館講堂
午後1時30分より

編集後記

中国の河北省武漢市で発生した新型コロナウイルスによる肺炎感染が各地で拡大しています。学校の春休みまでの休校やイベントの中止、大相撲春場所やプロ野球オープン戦の無観客開催などで経験したことのない自粛となっている。

私個人として、当面、不要不急の外出を控えマスクの着用・石鹸を使った手洗いや消毒等々で自己防衛に努め一日も早い終息を願っています。
(笠井清孝)

用海福祉だより

たうん

No. 99

発行者 用海地区社会福祉協議会
発行日 令和2年3月31日

第16回
ふれあい暮らし

ふれあい交流会

1月11日(土)福祉会館にて開催。この交流会は「歳末たすけあい運動」募金を財源に用海地区社会福祉協議会が実施しています。主催者はボランティアの日頃の地域福祉活動の支援に感謝の挨拶。来賓を紹介。代表して井ノ元団協会長が挨拶。後藤用海校区常務が民生児童委員を紹介、全員と歌を合唱、大江用海老人クラブ会長が乾杯の音頭。食事と懇談を開始しました。
2部に入り、参加者待望のカラオケタイムで幕となりました。
(東 隆治)

ふれあい交流会に参加して

日頃は一人で昼食をとりませんが当日は近所の皆さんと食事が出来るので前から楽しみにしていました。近所の方と予定より三十分ばかり早く向かいました。すでに沢山の人が

来ておられました。町内の民生委員の方に案内され席につきました。お弁当と汁物が置かれており、普段は多くたべないのに完食しました。食後は民生委員の方々の歌、カラオケとともに賑やかで時間が経つのも忘れ、もうお開きかと思うぐらい楽しく過ごしました。ありがとうございました。

来年も元気で参加できる様に気をつけるつもりです。ご案内よろしく願います。
(染殿町 河野佐智子)

先日は役員には大変お世話になりました。

石在町の住民になり1月で5年目になります。公園でのラジオ体操で倒れた時に名前も知らない方々が救急車を呼んで下さり一命をとりとめた事で地域の方々との交流の大切さを実感しました。その時はまさか70過ぎて生きてるとは思わなかった。この様な素晴らしい会に参加できる喜びを感じています。会館には年配の方は杖での来場の方も多く通



路が狭いのが気になりました。食事の時の飲み物も少ない様に思いました。
これからも皆様で協力し合って増々楽しい会になります様に頑張ってください。
(石在町 岸本トキエ)

活動報告

民生・児童委員会

- ・民生・児童協力委員紹介
 - ・池田町 1〜3・7・8・10番 竹本鈴子
 - ・吉田洋子・北山みき子
 - ・池田町 4〜6・9・11〜13番 河合富士子
 - ・澤井淑子・入江明美
 - ・松原町 杉野礼奈
 - ・阿波静穂・新居公恵
 - ・染殿町 1〜5番 東 いづみ
 - ・津波弘美
 - ・染殿町 6〜11番 大崎哲輝
 - ・木島順子・岸 幹子
 - ・与古道町 喜田嘉余子
 - ・宮崎百合子・宮本紀由子
 - ・用海町 岡本興子
 - ・池見こやす・森岡道枝
 - ・石在町 1〜6・12〜17番 松田登美子
 - ・松田和子・高橋レイ子
 - ・石在町 7〜11・18・19番

給食部

ふれあい昼食会

歌を歌ったり楽器で合奏することが大好きなおん組の子ども達。みんなで歌うと楽しいな、声を出すと気持ちいいな、と毎日たのしんで歌っています。

ふれあい昼食会では「ドレミのうた」の合奏、「てのひらを太陽に」「みんなであつくり」の歌を歌いました。合奏が始まると、地域の方が合奏に合わせて口ずさんで下さったので、子ども達の緊張もほぐれ歌も元氣よく歌えました。

「ぼかぼかてくてく」という追いかけて歌があります。♪さあと子ども達が歌い、♪さあと地域の方に歌って頂き、掛け合いながら歌いました。♪にこにこ笑い顔という歌詞の通り、歌い終わると会場に笑顔が広がっていました。拍手をたくさんもらって、うれしそうなお子ども達。温かい交流をありがとうございました。

(用海保育所)



ボランティアセンター部

いつもボランティア活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。この度、地域でいろいろ活躍されている東町一丁目の八川一雄様に6回の研修を終え、コーディネーターとして加わって頂くことになりました。次年度より新たなメンバーと共に、男性3名女性5名総勢8名のコーディネーターで活動して参ります。小さな相談事、いきいきサロンの参加、そして、ボランティアさんの登録、お待ち申し上げます。(石本真弓)

西宮警察署より

甲子園警察署より



注意

特殊詐欺の被害防止を目的とした広報活動への依頼がありました。

西宮市内の特殊詐欺の発生状況は、令和元年度中の被害件数が108件、被害総額が1億2,500万円となり前年と比較しますと、被害件数が+28件、被害総額が+約2,300万円と大きく増加しており、極めて憂慮するべき情勢となっております。

●防犯のポイント(2/25西宮市政ニュースより抜粋)

- 相手にキャッシュカードを渡さない
- 暗証番号は絶対に教えない
- 留守番電話に設定し、相手を確認して対応する
- 家族や警察に相談する

※警察官、銀行関係者が自宅にキャッシュカードを受け取りに

来ることはありません。
問い合わせ先 西宮警察署
0798-330110

ゆるラボ

「ゆるい」と「ラボ(研究室)」をあわせ「ゆつくりとしたペースの中で様々なことに試行錯誤(研究・演習)していく」という意味が込められています。今後定期的に開催します。

・ご自身のペースで参加していただくので無理のない範囲でお越しください。

- ・参加費・無料
- ・途中参加退出 OK
- ・事前申し込み不要
- ・午後1時30分〜3時30分
- ・開催場所・総合福祉センター
- ・対象・西宮市内に在住で、生きづらさを抱えている方
- ・社会との接点が少ない方
- ・長年就労されていない方
- ・問い合わせ

社会福祉法人西宮社会福祉協議会／西宮市くらし相談センター「つむぎ」
電話 0798-23-1031
FAX 0798-31-1807

重要なお知らせ

「新型コロナウイルス感染症」への対応についてお知らせいたします。

毎日のようにテレビや新聞等で取り上げられている「新型コロナウイルス感染症」。今や中国やその周辺の国々だけでなく、世界中に感染が拡がりつつあります。もはや私たちが暮らしている用海地域でも他人事ではありませぬ。

そのような現状を踏まえ、用海地区社協におきまして、主催しております「いきいきサロン」や「子育てサロン」「ふれあい食事会」など、人が集まる活動を一時的に自粛し、感染拡大を未然に防ぐための対策を講じることといたしました。

当面、地域内における地区社協主催の会合や催し等に

つきましては**中止**とし、感染拡大の防止に努めて参ります。

つきましては、日頃より用海地域の活動を楽しみにしておられる皆様には大変恐縮でございますが、何卒ご理解ご協力をお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口

西宮市保健所電話相談窓口
電話 0798-26-2240
受付時間 8時45分〜19時00分

日々状況が変化しているため、最新の情報に基づいて行動していただきますようお願いいたします。
(用海地区社会福祉協議会)

