

まちしるべ



新年あけましておめでとうございます 本年もよろしくおねがいたします

サロン「ひまわり会」 (市内全域対象)

サロン紹介

始まりは4名だけの「脳トレサークル」でしたが、現在は会員数が16名となり、週に1度集まって百歳体操を中心に活動するサロンになりました。月に1度はレクリエーションの日と決めて、ゲームや脳トレなども楽しんでいます。笑い声あふれる陽気なサロン、たくさん笑ってストレス解消・免疫力も大幅UPの「ひまわり会」です。コロナ感染予防のため、3密を避け、工夫しながら楽しんでいます。



菅原支援員の脳トレ手遊び。マスクをしながら大笑い！R2.10.20

取材感想

レクリエーションを満喫して心も体も十分ほぐれた皆さんに、手作りパズルがプレゼントされました。「何これ～、面白～い」と夢中になって手を動かし、「よくできてるね」「これは孫と一緒に遊べていいわ」などと声があがります。本当に楽しみ方が上手だなと敬服しました。安心・安全のためにきちんとコロナ感染予防対策を守る、元気な「ひまわり会」の皆さんでした。



ソーシャル・ディスタンスを守ります。

代表者名	大槻 孝司(オオツキ コウジ)	参加費	年額 約 3,000 円
活動目的	百歳体操・レクリエーション 食事会・茶話会	参加条件等	市内全域・要相談
開催日	毎週火曜日	協力・連携団体等	地域包括支援センター・社協
開催場所・時間	ふれあいプラザ 9:30~11:30	運営財源	参加費・社協助成金

ちょこっと情報◆◆◆意外と知られていない口腔ケアと認知症の関連性

口腔ケアの効果として注目されているのが認知症予防です。.. 白石市地域包括支援センター 歯科衛生士より

神奈川歯科大学が発表した研究によると、歯がなく入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上ある人に比べて認知症の発症リスクが1.9倍も高くなる結果が出ています。よく噛むことで脳が活性化し、脳の認知機能低下を予防する効果があります。65歳以上の4人に1人が認知症、またはその予備軍と言われている今、正しいセルフケアと定期的な歯科受診で健康な歯を維持し、認知症予防をしていきましょう。



生活支援コーディネーターから地域の皆さんへお願い

しっかりと**予防**することが1番大切です!!

コロナ禍の中でも、各地区で集まって楽しんでいる方々がたくさんいらっしゃいます。そしてこんなことに配慮して、工夫をされていました。日ごろの確認も兼ねて参考にご覧ください。

① 自宅での体温測定&うがい手洗い・手指消毒

出かける際には
必ずマスク着用…!



② 集い場でも手指消毒を…。

非接触型温度計で再度検温する集い場も多いです。

使用前後の机・いすなどの
消毒や換気の徹底



③ 飲み物や食べ物は1回ごとに処分できる紙コップや 1つずつ包装されているものを準備。 (飲み物のみ各自持参が多いです。)



④ ソーシャル・ディスタンスを守ります。



人との間隔を空ける。



会話をする際は真正面を避ける。



食事の際は横並びで。

※お菓子やおにぎりなどの軽食で楽しんだり、食べる
こと自体を控える
ことが多くなっています。

※お互いに協力し合い、運営スタッフの方々の負担軽減をはかり、**安心・安全**に楽しく過ごしましょう!

編集後記

新しい年を迎えました。しかし、インフルエンザ・コロナ…と心配事は後を絶ちません。それでも安全に安心して楽しめる居場所づくりへと、懸命に励む皆さんの姿に頭が下がる思いです。自分自身で予防できることは何なのか。定期的な口腔ケアは認知症の予防効果にもなるそうです。皆さんもこの機会に様々な「予防法」についてご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか?