

学園便り

遊楽部学園
自治会

春日小公園清掃

七月十三日



高見貞子

昨夜から大雨の予報が放送され、どうなるか、不安の朝を迎えた。曇つてはいるが雨の心配はない模様。準備して公民館に歩いて行く、九時半、既に七、八名の会員が集まつている。

三坂さんより出欠をとられ、十時近く二十五名の会員が集まりバスもくる。会員バスに乗車一路春



日小公園に向かう。荒田さん、小畑さんのエンジンの音を響かせて草刈り機でイタドリ的身長以上に伸びた枝を刈り取っていた。

私たちは上の方、下の方の積もった落葉をかき集めて下の集められた山のようになった場所に運ぶ。のどが渴いて水分がほしいなーと思っていた時、堂七さんより休憩の連絡があり、お茶を一本づつ頂きそれぞれ一服する。

十分位休憩する、最後に鶴田知也碑周囲を皆で清掃、瞬く間に綺麗になり作業開始から一時間で終了する。

碑の文面「不遜なれば未来の悉くを失う」

不遜……高ぶること、おおへい、

花いっぱい運動研修



堂七武之

高ぶること、おおへい、

平成二十四年度八雲町花いっぱい運動推進委員会主催の視察研修が七月十七日、十八日の一泊二日で行われ、恵庭市、札幌市、小樽市に行つて来ました。

当日は晴天に恵まれ朝八時半、参加人数十九名で出発、八雲から高速道で恵庭まで予定通りに到着。恵庭は家庭庭園が素晴らしいと人氣のある所です。今回は少し離れているえこりん村に行きました。えこりん村は、元は農家で畑作地帯であつたそうです、時代と共に農業も減少し同じ還境の中で負荷を軽減し、持続可能な形成で

大通り公園



更に動植物を始とする自然環境を堅持する事によつて良いガーデン等がお客様から求められる。

よつて、十ヘクタールの広大な土地を利用してゐる敷地に銀河庭園があり、季節の花々が約千種類も植栽されて居るとの事でした。

午後は大通り公園の花壇見学八丁目で下車し花壇に近寄り自分なりに見て歩く中に花壇と花、良い所だけを心の中で採点しながら次から次と又、暑いため木の下で休み集合場所のテレビ塔目指し進んだ。今年は雨が少ないのか、暑か

今後の主な行事予定

つたせいか、どれも花事態に元気がなく寂しく感じた。時期のずれもあるうし色々と環境に左右され雨が欲しいと花や苗が言っている状況を強く感じた。二日目は小樽へ朝から暑い日になった。小樽市は観光とロマンの街と言われている、到着後午前中自由行動、小樽運河沿いを散策、レンガ造りの倉庫群やガラス工房など見て歩く。又暑いので連呼、休んでいると大勢の観光客の話し声聞いていると、韓国が中国か、日本人の日本語が聞こえなかったように思えた。帰りは、かま栄に寄り一路八雲に、大変楽しい研修旅行であった。

九月十四日十一時

敬老祝い会

米寿：伊藤とし森静子

傘寿： 早川タミ 菊谷せつ子

九月十八日、十九日

— 泊研修

函館市縄文文化交流センター
NHK函館放送局

ト N
ラ H
ピ K
チ 函
又 館
又 放
修 送
道 局
完

トニヒチヲス修
道院

宿泊 金 一

十月十三日

一月三日
一日研修
北斗市交流

公民館前九時出發

十月二十二日九時四十五分

シルバードリフティ

総合体育館

● 駅前花壇整備

九月一日（土）八時半

九月二十九日（土）八時半

十月二十八日（日）八時半

ふまねつと運動

八月三日

数年前に生き生きカレッジでふまねつと運動の講演を聴いた事があるが遊楽部学園としては初めての取り組みです。指導は町保健婦の予定でしたが、私の従兄弟の菊地年春さんの計らいで「函館認知症の人を支える会」の会長佐藤悠子氏はじめ5人のインストラクターが来町し、ふまねつと運動の内容、意義等基本から優しく指導して戴きました。最初は緊張気味でしたが、佐藤先生のウエットな話しと和やかな表情で気分が解れ、会員は意欲満々、成功と失敗の繰り返しで会場は笑いの渦に巻き込まれました。

軽い柔軟体操から始まり、50センチ四方の升目、三列八段のネットの上をイ



チ、ニ、イチ、二と手拍子に合わせてゆつくりとネットを踏まずに歩くだけです。が、こらが又簡単の様で失敗の連続です、筋肉トレーニングと違い、頭と手と足を使ってリズムに乗って歩くのが如何に難しいか自覚させられました。

失敗したら笑いでごまかし、それを皆でホローし、成功して漸く終点にたどり着く時は皆から拍手で迎えられ普段には見られないコミュニケーションと笑いの渦に巻き込まれてしまいました。

初心者が始めて私も入会して以来こんなに楽しい雰囲気味わったのは初めてだと思えます。 山田記

認知症の予防

先月、厚生省から認知症の患者が全国で三百万人となり六十五才以上の高齢者の十人に一人の割合で認知症が発症されていると発表され、大きな社会問題となっていると報道されました。

認知症予防には生活改善がカギ！きちんとした食事や睡眠、適度な運動を心がけるなど生活習慣を見直せば、発病の確率は減らせるはず。

また、趣味や職場以外の社交場を持つなど、毎日を生き生きと暮らす工夫も大切です。健康的な食事と身体運動を心がける人は認知症になりにくい。

多くの研究者が、認知症と食事、身体運動についての研究報告を発表しています。そのどれもが「バランスの良い食事」と「適度な運動」が大切であると指摘しています。できるだけ早い時期から体に気をつけた

生活を送ることが生活習慣病を抑え、結果的に認知症の予防になるといふことなのでしょう。

「運動・栄養・昼寝」が大事

「一日80gの青魚、最低二回の緑黄色野菜を摂ることが痴呆の予防には大切」

お茶と社交場が脳を活性化、二杯の緑茶が驚くべき効果を発揮

日本人は、しばしば緑茶やコーヒーを飲みながらおしゃべりを楽しみます。おしゃべりをする事自体も脳に刺激を与えることだし、他者と

かわることに同じような効果があります。

簡単な運動を習慣に手足の運動は脳の活性化に良い

気持ちよくできることが大事です。手足の運動は脳の活性化に良いといわれていきます。(ふまねつと運動)無理なく続けられる、自分の体力にあった運動を選ぶことがポイント。

アルツハイマー病の危険因子

高血圧・糖尿病・喫煙、心臓病

喫煙は認知症発病の危険を倍加

肥満は万病のもと。メタボリックシンドロームの人はアルツハイマーになりやすい

いますぐできる！予防の知恵、手軽な方法を8パターン

1. 地図を見ながら散歩しよう

外を歩くことは脳にも刺激を与えます。

2. テレビの料理番組も脳を刺激してくれます。

レシピーを書き取ると、目や耳に神経を集中させる訓練になります。

3. 暗算しながら買い物しよう

脳の老化が進むと計算力が衰えます。

4. 新聞記事を書き写そう

文章を読み、手で文字を書くという作業はとても効果的な脳のトレーニングです

5. お客様を自宅に招待しよう

お客様を招待することは、脳に程よい緊張感と刺激を与えます。

来客があることで部屋の掃除や食事の準備を行うほか、身だしなみを整えるなど様々な刺激を与えられます。

6. 利き腕と違う手を使う

認知障害は脳梗塞や認知症の前兆です。今日は右、明日は左、と決めて

意識的に体を使ってみたり、利き腕と違う手で受話器をとったり体を洗ったりして脳に刺激を与えてみてください。すると、体全体のバランスをよくくなります。

7. 早寝早起きをしよう

記憶が整理されるのは睡眠中です。就寝・起床時間を決めて質のよい睡眠をきちんととることが大切です。

一日のリズムを整えるためにも早寝早起きの習慣をつけましょう。

また、朝はカーテンや窓を開け、太陽の光と外気を浴びるようにしましょう。これもまた、脳に刺激を与えてくれます。

8. よく噛んで食べよう

歯のない人のほうが認知症の症状が重くなるという傾向があるそうです。

歯からの刺激は直接脳に伝わると考えられています。適度な堅さの食べ物を意識して食べるようにする。