

# ♠ 部会報告 ♠

## ◎地域づくり協議会

・大掃除・草刈 8月6日(土) AM5:30~AM6:30 参加 35名



大掃除・草刈後、防災訓練について説明

## ◎生涯学習部会

・合唱・ハンドベル教室 7月25日(月) PM2:00~PM3:30 参加者 7名

8月22日(月) PM2:00~PM3:30 参加者 8名

・部会議 8月8日(月) PM7:00~PM8:00 参加者 6名

・夏のイベントについて他

## ◎福祉部会

・週一サロン 8月3日・10日・24日

(毎週水曜日 AM11:00~PM1:00)

・通所型サービスB(養谷よろまいけ会) 8月5日・19日

(毎週金曜日 AM9:30~PM3:00)

・赤十字講習会 8月10日(水) PM:600~PM7:00 参加者 13名

・部会議 8月10日(水) PM7:00~PM8:00 参加者 8名

・防災訓練について他

折り紙で魚作り



魚釣り



### 寄贈、ありがとうございます。

☆中川勝代さんから大正琴2台、西井千代子さんから大正琴・楽譜を寄贈していただきました。ケースカバーは手作りで感動しました。思い出の詰まった楽器をありがとうございます。

☆中屋美恵子さんからオセロゲーム、江戸いろはかるた

☆中島公毅さんから脳トレ大人のドリル5冊

週一サロンや通所型サービスB事業で活用させていただきます。



## 赤十字講習会

『寝たきり予防や認知症について』 講師 上田永子氏



日本人の平均寿命2021年  
 ・男性 81.47歳 (-0.09)  
 ・女性 87.57歳 (-0.14)  
 ★100歳以上8万6510人  
 健康寿命2019年  
 ・男性 72.68歳 (+0.54)  
 ・女性 75.38歳 (+0.59)

日本赤十字社富山県支部より、コロナ感染予防対策として、参加者の体温及び健康チェック表記入、消毒、換気を徹底して講習会を開催しました。寝たきりにならない為の転倒・骨折予防の太腿の筋力強化足上げ運動、スクワットの仕方を体験しました。また認知症の原因・症状・対応(接し方・ポイント)・予防についての話はとてもわかり易く、良かったです。認知症は予防と早期発見が何より大切だという事でした。

※どうしたらいいのか分からない方・お困りの方は、養谷交流センター事務局 (TEL 62-3501)へお問い合わせください。

### 認知症の予防のために

- 原因となる病気を予防する
- 食生活の改善
- 適度な運動を習慣にする
- 良質な睡眠をとる
- 人と交流する
- 頭を使う趣味をもつ

### ☆新型コロナワクチン接種4回目のお知らせ☆

4回目のワクチン接種は、今の所51名を受け付けております。接種券は随時発送されますので、届くまでお待ちください。

4回目の予約希望の方は接種券が届き次第、事前に交流センターへ接種券を持ってお越しください。