



## 御影北・認知症予防と支え合いのまちづくり運動

上御影若菜会 松葉 祥恵

9月7日（日） 御影北福祉センターにおいて、認知症予防講演会がありました。

朝夕は大分凌ぎやすくなりましたが、日中はまだまだ暑い中、山田達夫先生をお招きして講演会がありました。

六十数名の多数の参加者があり、関心の大きさを感じました。先生のご熱心なお話に耳を傾け、今日の私達は幸せだなと思います。

お話は認知症予防の最新の情報、早期発見の大切さ、各自の体調管理、生活習慣病からの発症に至る事に注意しなければならない。

今日は、歯科の先生のご出席もあり、歯周病から発症の原因となることをお聞きし、少し驚き又、色々と丁寧にお話しを頂き、とても参考になりました。

今の自分の年になってからでは遅いのではと思う点もありますが、残る人生を自分らしく、地域の方々と心を寄せ合い、声を掛け合って、脳の活性に心掛けたいと思いました。家に籠ることなく、皆で学び、日々元気に送れるよう、がんばりたいと思います。

私は毎日忙しくしておりますが、テレビ番組でアロマが、良いと聞けば、すぐ使用したり、毎日歩かない日はありません。これからも出来る限り続けていきたいと思ひます。今日は、ありがとうございました。



## 認知症予防カフェ

### 「認知症予防カフェ」に参加して

長い夏休みも終わり新しく、9月10日「認知症予防カフェ」の1回目の会合が開催されました。

まず会の名称を決めようと言うことで、皆の意見を聞き、いろいろな案を出してもらいましたが、いままでの「脳いきいきクラブ」の脳の部分はずして「いきいきクラブ」と決まりました。「いきいき」との言葉の響きが非常に快いとの意見でした。又皆の気持ちを一つにまとめるように会の始めに「スローガン」を一緒に唱和しようと言うことも決めました。皆で声を一緒に出すことで一体感が生まれるのでは…、次回の会合からみんなで作った「スローガン」を唱和することにしました。会の終わりに「内山さん」の音頭で皆が知っている歌を唄って終りにしました。

満園 順一

「認知症予防カフェ」  
第1回 開催  
日時 9月10日  
場所 御影北福祉センター  
参加者 約60名  
内容 認知症予防の最新情報、早期発見の大切さ、各自の体調管理、生活習慣病からの発症に至る事に注意しなければならない。

### ■活動方針

これからの活動をどのようなものにして行くか？

- ①野菜作りが一番良いのではとのことで、目下適当な場所や方法を探しております。
- ②料理教室、野菜を作って出来た物で料理を作ったり、又、買って来て料理を作るのか、みなさんで話し合いをして行きます。

