

「歩こう会」の住吉めぐり

おさんぽあない



江戸時代享保年間の地域誌「摂津志」に、平野氏が御影村の城を拠点にしていたと記されています。平野忠勝が築城し、「御影城」または「平野城」と呼ばれていたようです。御影北小や御影霊園の周辺が本丸で、深田池を堀にした城だったと推定されますが詳細はよく今後の予定>

2022年
11月4日・12月2日・1月6日(毎月第1木曜日)
集合時間: 午前10時
集合場所: JR住吉駅1階シア入口付近
水分を忘れず持って来てください。参加費は無料です。
(注) 天候の状況により中止する場合がございます。

く分かっていません。「城ノ前」「大蔵」「大手筋」、城の先端を示す「滝ヶ鼻」などは、城が御影にあった名残ですね。



脳いきいき・友の会
クリスマス同窓会
2021年
12月6日(月)
午後1:30~3:00
場所: 東灘区文化センター
3階 第2会議室
参加費: 500円
申し込み締切: 11月28日

現在の会員数

2021年4月~9月実績	正会員	賛助会員
新規加入数	1名	4名
退会数	2名	2名
登録数	58名	120名

寄附金をお願い
高齢化が進み、独居や高齢者夫婦世帯の増加が進んでいる今、益々認知症予防のまちづくりが求められています。私たちは少しでも多くの皆さまに認知症その予防について、知っていただくことが何よりも大事だと考えています、この輪が少しでも広がるように皆さまのご支援を心よりお願い申し上げます。
※ 認定NPO法人に対する 寄附金への税制優遇処置が受けられます。

編集後記
寒くなってきました。コロナの感染は少し落ち着いてきていますが、油断せず自分ができる感染対策を続けながら、日常を取り戻して行きます。
法人では感染予防対策に留意し、講座や教室、イベント等を開催し、みなさんをお待ちしております。ご参加ください。

ワンポイント・レッスン

レッスン⑱ / 3拍子のステップでドキドキ

※水分補給はこまめに必ずしてください。

◇動きの説明

- 右足から足踏みをします。右足を【1】左足を【2】とします。普通の足踏みのリズムは【1】【2】、【1】【2】・・・となります。
- まずAのパターン。3拍子のリズムで【1】【2】【2】、【1】【2】【2】...
- つぎにBのパターン。
【1】【2】【1】、【1】【2】【1】
- リズムA・Bがそれぞれ出来るようになったら、Aを2回Bを2回続けて行います。
- ④が出来たら、左からも同じようにやってみましょう。



足踏みのリズムA: 1・2・2を2回

足踏みのリズムB: 1・2・1を2回

第2回「これからの認知症予防と支え合いのまちづくり」の進め方
～長期の自粛生活が高齢者にもたらしたものは何か～
アンケート実施にあたって

新型コロナウイルス感染症の拡大による自粛生活はすでに1年半以上に及んでいます。特に高齢者の居場所がすべて中止となった昨年の春、法人の活動もほぼストップしました。教室参加の方々だけではなく地域にお住いの高齢の皆さまが、今までに経験のない閉じこもった日常生活の中、どのように過ごされているのか?何よりも心身の健康状態の悪化を危惧し、昨年夏に第1回目のアンケートを実施しました。その結果を居場所運営にかかわる皆さまと共有し、居場所活動の重要性を再確認することができました。

しかし、コロナウイルス感染症はおさまることなく次々と大きな波が繰り返し打ち寄せて来ます。ワクチン接種が進む中でもコロナ前の生活はまだまだ程遠く、自粛生活と感染予防対策に翻弄されている状況です。とは言え、昨年の完全な閉じこもりとは少しずつ違った生活行動を、感染対策を取りながら地域も私たち法人も進めています。

そこで、第2回目のアンケートを実施し、高齢者の方々の生活や集まりなどが昨年とはどのように変化してきているのか?していないのか?また、それによる心身の健康状態はどのようなかなどお尋ねし、さらに居場所活動や地域の繋がりについて考えていきたい思います。

今回のアンケート実施にあたっては、「ひょうごボランティア基金 地域づくり活動 NPO 事業助成金」を受けることもできました。結果の共有と結果を今後どのように活用していくのか、地域の方々や行政など多種多様な立場の方々とともに考える場として、1月には報告会を実施し、同時に多くの方々に広く広報をまいります。

アンケート調査にご協力いただいています皆さまに、この場をお借りしてお礼申し上げます。

◆ 講演会のお知らせ ◆
認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり講演会
吉和久朋先生
【新型コロナウイルスによる長期の自粛が、高齢者の健康にどのような影響を及ぼしたのか?】
～認知症予防・フレイル予防の取り組み方を学ぶ～
2022年1月30日(日)
11:30~12:28
500円 100名
※詳細は2ページをご覧ください

脳いきいきクラブのご案内
2021年
11月23日~
2022年3月22日
毎月第4火曜日
(別途 修了式があります)
午前10:00~12:00
場所: 野の花サロン
参加費: 4,500円(全6回)
定員: 16名
※定員になり次第申し込み締め切いたします。詳細は法人へお問い合わせください。