

湊地区自治会だより

第110号
2021.3

〒629-3422 久美浜町湊宮 1612-34 ぎょそんセンター内

湊地区自治会 (Tel83-1618)

発行責任者 湊地区自治会 会長 藤野等士

湊地区のサロン紹介！★

☆ととっこひろば☆

日時：毎月第4水曜日 9:30～11:30頃 場所：ぎょそんセンター

内容：子育てサロン(遊び・読み聞かせ・ダンス等。月によって内容は異なります)

一言：ほのぼのとした空間のサロンです♪気軽に遊びに来てください！おしゃべりしながらコーヒーとお菓子タイムでホッと一息つきにきてね(*^▽^*)

☆いきいきサロン☆

日時・場所：毎月第2火曜(予定) 場所：ぎょそんセンター

内容：ハーモニカ練習・カラオケ・出前講座等(月によって内容は異なります)

一言：どなたでもお気軽にお越しください。ハーモニカ初心者大歓迎！

☆アトリエ・ふなごや☆

日時・場所：毎月第1水曜 場所：アトリエ・ふなごや

内容：絵手紙教室

一言：どなたでもお気軽にお越しください！年に1回稲葉本家で展覧会があります。



この他にも、こんなことしているよ！！参加者募集中！！などありましたら、ぎょそんセンター岡野までご連絡ください(*^▽^*)その他お問い合わせもお気軽にしてくださいね★

地域の3月の行事予定

★かぶと山小学校★ ※3月より 16:15 下校

2(火)6年生を送る会(予定)

22(月)卒業式前日準備・給食最後

23(火)卒業証書授与式

24(水)修了式・進級式

★かぶと山こども園★

10(水)誕生会

11(木)お別れお楽しみ会

18(木)就学前参観日

24(水)卒園式・修了式

★ととっこひろば★

※新型コロナ感染拡大防止のため中止

★いきいきサロン★

※1月～3月の間はお休みです(*^▽^*)

★区長会・自治会★

3(水)区長幹事会 19:00～



認知症予防の豆知識 その②

認知症予防に食生活は重要です。偏った食生活は健康を害し脳にも影響してきます。そう になると認知症のリスクが大きくなります。いつもの食事のヒントにしてみてください。

- 1 バランスの良い食事
- 2 摂取カロリーを守る
- 3 塩分を控える
- 4 間食、糖分を控える

これは生活習慣病の改善を促す食事に対する注意点です。しかしこれが、脳の健康の為になります。

脳梗塞後に発生しやすい脳血管性認知症になるリスクを減らしてくれます。バランスの良い食事は「まごわやさしい」です。豆類や海藻類などいつもの食事にプラスして多くの種類を召し上がることで、コロナ禍で食事を簡単に済ませてしまうことは危険です。出かけられないときこそ、食事を大切に、自分で調理することで認知症予防につなげてください。買い物から調理して食べるまでの一連の過程は脳トレともなります。



認知症あんしん相談窓口
グループホームいきがい
☎0772-83-2114
押領司(おうりょうじ)