

湊地区自治会だより

第113号
2021.6

〒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 (Tel.83-1618)

発行責任者 湊地区自治会 会長 榎本和彦

湊地区区長会よりお知らせ

令和3年度湊地区敬老会ですが、9月に延期のお知らせをさせていただきましたが、新型コロナウイルスの現状から、収束は難しいことと、会食を伴う会はリスクが高すぎることから、区長会で審議を行い、今年中止せざるを得ないと判断しました。楽しみにしていただいていた皆様には大変申し訳ありませんが、来年開催できることを心より願っています。今年も記念品を配布予定ですので、対象者の皆様は楽しみにしてください♪

手洗い・うがい・マスクなど、まずは自分にできることを徹底して行いましょう！！

☆ ぎょそんセンターを ☆

いつもセンターをご利用いただきありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言について、京都府全域を対象に期間の延長が発令されたことを踏まえ、ぎょそんセンターの貸館業務についても、休止期間の延長が決定しました。

◎貸館業務の休止期間◎

(修正前)4月25日(日)～5月11日(火)

(修正後)4月25日(日)～5月31日(月)

ただし、通常の管理業務は今まで通り行っておりますので、問い合わせ等はぎょそんセンターまでよろしくお願いします。

また、センターを利用される際には、必ずマスク着用・アルコール消毒等、感染予防対策を引き続き行っていただきますよう、お願いします！！



地域の6月の行事予定

✿小学校✿

※4月より通年 16:00 下校

9(水)市陸上記録会予定※6年 予備日:10日

19(土)運動会※予備日:20日

21(月)振替休業日

✿こども園✿

1(火)衣替え

11(金)・25(金)布団持ち帰り

29(火)プール掃除(4.5歳児)

✿ととっこひろば✿

※23(水)9:30～ ※中止の可能性あり

✿いきいきサロン✿

22(火)いきいきサロン 13:30～

✿区長会・自治会✿

9(水)区長幹事会 19:30～



認知症予防の豆知識 その③

認知症予防の脳トレで大切なポイント

認知機能は加齢に伴い低下しますが、3つの認知機能を意識して脳トレを続けることで、進行予防、重症化予防に繋がる可能性があります。

皆さんが日ごろ、衰えたなあと感じる認知機能は、①記憶力 ②注意力 ③計算力が主だと思います。生活に支障はなくてもちよつと気になりますよね。それでは、どんな脳トレがより効果的かご案内します。

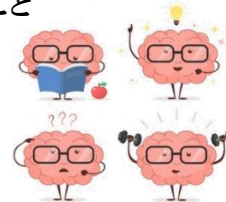
- ① 記憶力の脳トレ…言葉や数字の逆唱
- ② 注意力の脳トレ…パズルや間違い探し
- ③ 計算力の脳トレ…買い物中の暗算やお釣りの計算

脳トレを行う前に、3つのポイントを押さえましょう。

- ・以前より衰えてきていると認識すること
- ・早朝から脳トレをすること
- ・継続的に脳トレをつづけること

認知機能を維持するには、脳の血流を良い状態にしておくことが大切です。

鍛えたい認知機能を意識して脳トレを行い、脳の隅々まで血流を促しましょう。



認知症あんしんサポート
相談窓口
グループホームいきがい
☎0772-83-2114

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定を変更・中止することもあります。