

# 川上地区自治振興会だより

令和3年  
7月号

発行責任者 京丹後市久美浜町金谷942-1 久美浜林業センター内  
川上地区自治振興会 会長 白岩 美芳 TEL 85-0850 有線4486

## 川上公民館報 *ねんがふち*

### ○ 第8回「川上地区夏まつり」の開催中止

例年8月に開催している「川上地区夏まつり」ですが、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、今年も開催を断念することとなりました。

昨年に続いての中止となってしまう、川上地区の一大イベントが開催できないことに残念な想いでいっぱいです。

1日でも早く新型コロナウイルス感染症が終息し、以前のように楽しい夏まつりや他の行事も開催できる日が戻ってくることを切に願っています。

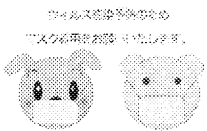
### ～ 林業センターより ～

緊急事態宣言地域からが除外され、まん延防止等重点措置の対象となりました。6月21日(月)～7月11日(日)まで以下の使用条件で利用していただけます。

- ・使用時間は午後9時まで(2時間以内に限らない)
- ・施設利用は市民に限らない
- ・感染予防対策の徹底 等々

マスクの着用・手指の消毒・こまめな換気 等をお願いいたします。

#### マスク着用のお誘い

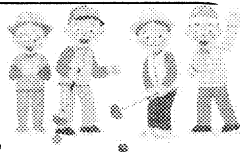


### ～ 川上老人クラブより ～

7月のグラウンド・ゴルフの練習日は、次の通りです。

○ グラウンド・ゴルフ 7月8日・22日

(午後1時30分～ 旧川上小グラウンド)



### 金谷ふれあい朝市 より

次回の朝市は**7月18日(日) AM9:00～(予定)**  
金谷朝市広場で開催します。



### 自治振興会

7/8 幹事会  
19:30～

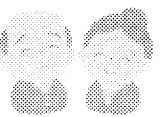
### 小学校

7/1 非行防止教室  
7/2 児童会種目大会  
7/14 児童朝会  
7/20 終業式

## 川上地区敬老行事

川上地区区長会では、6月6日(日)、川上地区敬老会を開催する予定にしております。

京丹後市より喜寿・米寿の記念品をいただき贈呈させていただきます。



たが、新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から、今年度も中止とさせていただきます。お祝い品をお贈りしました。また、京丹後市長の中山泰様よりお祝いのメッセージを賜り、お祝い品と一緒にお届けしました。

川上地区対象者70歳以上の方は392名でした。来年こそは、新型コロナウイルスが収束し、敬老会にご出席していただき、楽しいひとときをお過ごしいただけたらと思います。

### ～ 川上ふれあいの家より ～

#### 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

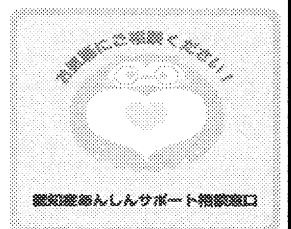
認知機能は加齢に伴い低下しますが、3つの認知機能を意識して脳トレを続けることで進行予防、重症化予防に繋がる可能性があります。

皆さんが日ごろ、衰えたなぁ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ょっ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ことを認識すること
- ・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。



TEL 85-0345