

川上地区自治振興会だより

令和3年
11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**

ニュースポーツ体験教室では、ノルディックウォーキングを行い、川上地区内を散策する予定をしています。

今年実施できる数少ない行事です。多くの区民の皆さんの参加をお待ちしています。

日時：11月21日(日) 8時～約2時間

集合：林業センター前(7時45分)

内容：約6kmをみんなでノルディックウォーキング



～ 川上ふれあいの家より ～

認知症予防の豆知識 その④

音楽療法の3つの力

「心理的な力」

幼少期に聴いた音楽を聴くと、昔の記憶が瞬時によみがえり、懐かしさや感傷の思いにひたり、心が安らかになり不安感や挫折感などが消えていきます。

「生理的な力」

モーツァルトの曲や沖縄の音楽など聴くと、どなたでも血圧や心拍が安定したり唾液の分泌が増加したりすることもあります。

「社会的な力」

一つの音楽を合唱することで温かい連帯感が生まれたり、見知らぬ者同士でも仲良くなったりします。

音楽の持つ3つの力を意図的、計画的にうまく活用して健康に繋げて行くことが「音楽療法」です。

現在、お仲間と集いカラオケなどで大きな声を出すことは難しくなっています。それでも、大きな声で歌を唄う行為は、舌や喉の筋肉を鍛えることが出来て嚥下障害の予防に繋がります。

「社会的な力」は場所や方法を選ぶべきですが、音楽療法に副作用は有りません。日ごろから積極的に音楽を聴き、唄うことを取り入れて、認知症と誤嚥性肺炎の予防に活用してみてください。

認知症あんしん相談窓口
川上ふれあいの家
☎0772-85-0345
担当：蛭子、才本

◆◆◆ 部会だより ◆◆◆

～ 企画・総務部 ～

企画・総務部では、今年も「全国交通安全運動週間(9月21日～30日)」期間中の9月24日(金)、「交通安全の啓蒙活動」予定しておりましたが、緊急事態宣言発令中だったため、中止とさせていただきます。

～ 教育・福祉部 ～

教育・福祉部では10月に「講演会」を開催させていただく予定にしておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。

～ 営農部 ～

営農部では11月に「農産物収穫感謝祭」を開催させていただく予定にしておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。

11月 ～ 川上老人クラブより ～

11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 11月11日・25日
(午後1時30分～ 旧川上小グラウンド)

11月 ふれあい朝市より

次回は **11月28日(日) AM9:00～(予定)**
金谷朝市広場で朝市を開催します。



11/11 幹事会 19:30～

地域

11/22 ニュースポーツ
体験教室
午前8時～約2時間

小学校

11/6 学習発表会
11/25・26 修学旅行