湊地区自治会だより

第119号
2021.12

〒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　榎本和彦

公民館よりお知らせ(*^▽^*)

❀フラワーアレンジメント教室❀開催します！！

◎ 日　時:12月21日(火)19：30～21:00頃

◎ 場　所:ぎょそんセンター(大会議室)

◎ 参加費:1,000円

◎ 申　込:11月20日～26日 ※30名で終了となります

※持ち物や申込み等の詳細は11月10日発行の
公民館たより「しおさい」をご覧ください。

今年も「フローリスト三豊」さんを講師にお招きして
三密回避のため人数を制限して開催します。
先着順の為、皆様お早めに申し込みください。

⑩月のひろばの様子♥

☆ととっこひろば☆

10月は久しぶりにととっこひろばを開催しました！！
ハロウィン間近ということもあり、仮装して参加してくれた方もいました♪
それはもうかわいくてかわいくて･･･♡
数か月ぶりに会ったみんなは、お話しがとても上手になっていたり、人見知りが治まっていたり、一気にお姉ちゃんらしくなっていました(*^▽^*)11月はクリスマスに向けての飾り作りを予定しています♪
だんだんと寒さが増して、なかなかお外遊びも厳しくなってきましたが、暖かくしてお待ちしています！！是非遊びに来てくださいね(^^)

地域の12月の行事予定

✿小学校✿
24(金)第2学期終業式･給食最後

✿こども園✿
8(水)発表会(3.4.5歳児)　参観日(0.1.2歳児)
16(木)誕生会
21(火)クリスマス会
24(金)1号認定児終業式
28(火)布団持ち帰り　令和3年保育終了
29(水)～1月3日(月)休園

✿ととっこひろば✿
22(水)ととっこひろば　9:30～

✿いきいきサロン✿
21(火)いきいきサロン　13:30～

✿区長会･自治会✿
9(木)区長幹事会　19:30～

※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。

認知症予防の豆知識　⑤

指先を使った作業は、認知症予防に有効である事は皆さんご存じだと思います。特に日本人は手先が器用と言われています。私たちは箸でご飯も食べますし、指先も良く使います。しかし、生活の中で便利さを優先した結果、昔に比べて指先を使った作業が少なくなったと感じませんか。そこで、指先を使った作業として折り紙を始めてみましょう。

～脳と折り紙の関係性～

指先を使い脳へ刺激を与え、創造力へもはたらきかけてくれる折り紙には、認知症の予防効果があるといいます。なぜ折り紙が認知症予防につながるのかは、「回想法」という心理療法に近いからです。
折り紙は、男女問わずに誰でも一度くらいは、子供のころに経験した遊びです。昔を思い出しながら、誰かと一緒に語らいながら行う事は高齢者にとっても良いことで施設でも多く取り入れられています。

～折り紙の脳への効果～

折り紙には、角と角を合わせて山折り谷折り、つぶし折りなど手先を使った細かい作業があります。順を追って折ることで、どんどん形が変わっていくため脳の広範囲を刺激してくれます。特に平面の紙から立体の作品がうまれていくことから、空間把握能力が活性化し、前頭葉への働きかけは大きいと言われています。
また、折っている間の集中力、完成したときの達成感、飾る際の充実感なども含め、多角的に脳への良い刺激が与えられます。
まず、チラシなど使い簡単な折り鶴やゴミ箱、紙飛行機などから始めましょう。

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