

川上地区自治振興会だより

令和4年
10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**

10月13日(木)、60歳以上の方を対象にシルバーグラウンドゴルフ大会を開催いたします。3年振りの開催となりますので、多くの参加者の方に楽しんでいただければと思います。

また、市外研修につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止することとなりました。

～ 今後の予定 ～

11月：ニューススポーツ体験教室 / 2月：スキー教室

～ 川上ふれあいの家より ～

認知症予防の豆知識

～音読で脳を活性化させ、喉も鍛えましょう～

脳に適度な刺激を与えて働きをよくすることが出来るのが「音読」です。「音読」が認知症予防に繋がります。

◆ 血流量が増えて脳が活性化

「活字を読む」「声を出す」

「自分の声を耳から聞く」この複雑な動作を脳が処理するときに、脳の前頭前野が活性化する。

※脳の前頭前野とは、記憶、学習、他者とのコミュニケーション、思考、感情などをつかさどる。

◆ 口腔内も鍛えられる

口を動かさないと、物を噛んだり、飲み込んだりする力が低下する。

「むせる」、「せき込む」などの喉の老化を防げる。

唇や舌を動かすことで口腔機能が改善して、誤嚥性肺炎を防げる。

◆ 音読のポイント

- ・出来るだけ早く読む
- ・読む内容は何でもよい
- ・毎日継続して読む
- ・間違っても気にしない

まず毎日、数分、新聞で試してみましよう。



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

◇ ◆ ◆ 部会だより ◆ ◆ ◆

～ 企画・総務部 ～

企画・総務部では、「全国交通安全運動週間(9月21日～30日)」期間中の9月26日(月)に「交通安全の啓蒙活動」を予定しています。

～ 教育・福祉部 ～

教育・福祉部では「講演会」を開催させていただき予定にしています。開催については、教育・福祉部会で協議します。

～ 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き予定にしていたが、営農部会を開催し、今年度も中止させていただきことにいたしました。来年度は、ぜひ開催できればと思います。

10月 ～ 川上老人クラブより ～

10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 10月13日・27日
(午後1時30分～ 旧川上小グラウンド)

※ 13日はシルバーグラウンド・ゴルフ大会です

ふれあい朝市より

次回は 10月30日(日) AM9:00～ (予定)

金谷朝市広場で朝市を開催します。

地域

～ 各区 ～

- | | | | |
|-------|-----|-------------------------|--|
| 10/ 9 | 市場区 | 斎祭 | |
| 10/13 | 畑区 | 菅森神社祭礼
(宵宮は中止) | |
| 10/16 | 須田区 | 湯舟坂2号墳慰霊祭
(区民交流会は中止) | |
| 10/18 | 金谷区 | 子安神社 宵宮 祭礼 | |

・19

～ 川上地区公民館 ～

10/13 シルバーグラウンド・ゴルフ大会



自治振興会

10/ 7 幹事会
19:30～

小学校

- | | | |
|----------|-------------|--|
| 10/ 6 | マラソン大会 | |
| 10/ 8 | 3年親子行事 | |
| 10/15 | 京丹後市小学校駅伝大会 | |
| 10/20・21 | 6年修学旅行 | |