湊地区自治会だより

第129号
2022.9

〒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

2nd time

湊地区の「未来を語るカフェ♫」を開催します！（*^▽^*）

第１回目のカフェは湊地区の未来について様々な意見が飛び交い、とても有意義なひと時となりました。
今回は湊地区すべての地区からの参加していただき、更に有意義な時間となることを期待しています♪

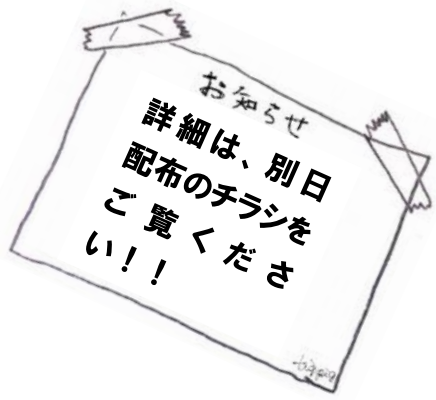
日　時　✿10月2日(日）14時から15時30分頃

場　所　✿ぎょそんセンター大会議室

今回の「語るカフェ」は、テーブルごとにテーマを決め、参加者のみなさんに、興味のあるテーブルに座っていただき、そのグループで意見交流をしていただきます！！　テーマは、第１回で出されたことをベースにしています。

当日のテーマは・・・・

☆観光イベントについて（映え・PRスポット作りなど）
☆こどもイベントについて（縁日・〇〇大会など）
☆婚活イベントについて（パーティー・キャンプなど）
☆料理教室イベントについて（郷土料理・魚料理など）



「ぎょそん戦隊」誕生秘話もお届けいたします・・・♪♫
みなさん、ぜひ足をお運びください♪お待ちしております(≧▽≦)

地域の９月の行事予定

✿小学校✿
2(金)修学旅行説明会　19:30～
21(水)22(木)修学旅行
28(火)久美浜学園公開授業

✿こども園✿
7.8(火･水)久美浜中学校体験学習
10(土)保護者会環境整備　※予備日 17(土)
16(金)誕生会/参観･懇談会(0.1.2 歳児)
30(金)布団持ち帰り

✿ととっこひろば✿
28(水)ぎょそんセンター　9:30～

✿いきいきサロン✿
22(木)ぎょそんセンター　13:30～

✿区長会･自治会✿
9(金)幹事会･区長会　19:30～
10/2(日)第2回　湊地区の未来を語るカフェ(予定)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止･延期となる場合があります。

認知症予防の豆知識　その⑧

～音読で脳を活性化させ、喉も鍛えましょう～

小学校低学年の頃に、声を出して本を読む「音読」を皆さんも経験されたと思います。今は「黙読」が日常で、声を出して雑誌や新聞を読む方は少ないでしょう。でも「音読」が認知症予防に繋がるなら、もう一度、チャレンジしてみませんか。

脳の働きは、使わないと衰えていきます。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。なにより手軽で自宅で、一人で簡単に始められます。

◆　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**