

町内会だより

七飯町本町中通り町内会

平成30年11月1日発行 第6号

秋季パークゴルフ大会の実施報告について

去る10月7日(日)の予定が、台風25号のため10日に実施されました。大会当日は、晴天に恵まれ、気持ちよく開催されました。

参加者は男子5名、女子が3名計8名、懇親会のみ参加が1名の9名でした。

優勝は男性3班の国谷さん、女性3班の櫻井さんでした。国谷さんは29年春季大会以来通算4回目、櫻井さんは初優勝でした。今大会のホールインワン賞はB-7で国谷さんが、また、A-1で櫻井さんが記録いたしました。

今回の入賞者は、次のとおりです(敬省略)

性別	順位	氏名	班	HCP	1R	2R	計
男子	1	国谷三喜男	3	7	55	49	117
	2	川岸 巧	6	5	50	57	112
	3	櫻井 宏三	3	4	60	57	121
女子	1	櫻井 悦子	3	2	64	64	130
	2	高橋 陽子	5	11	62	61	134
	3	川岸 昭子	6	9	65	65	139

競技終了後は、いつものように振興会館で懇親会を実施し、親睦と交流を深めました。なお、参加者が年々少なくなってまいりました。次年度の総会に諮り、存廃又は実施回数及び他町内会との共催について議論をいただくこととなります。

まちづくり活動研修大会について

実施要項は次の通りです。是非参加して見ては…

日時：11月9日(金) 13:30~15:45

場所：七飯町文化センタースターホール

講演演題「おい支度とまちづくり」

<計報のお知らせ>

お悔やみ申し上げます。

10月22日 1班 高島 正志 様が62歳で逝去されました。

心よりご冥福をお祈り申し上げます。尚、香典については辞退されました。

一斉道路清掃について

10月21日に今年度最後の道路清掃が行われました。56名の方々が参加され、非常に綺麗になりました。その後、小公園の草刈りを行いました。事前に8班の脇さんが、草刈り機で綺麗に刈って下さり、切り取った草を集めるだけでした。突然でしたが、七飯から大野に向かう本町中央通りの旧(株)巨都道路から吉田様の間です。小型のスコップで雑草をはがし、土のう袋に入れた数は11袋にも及びました。参加された方々大変ご苦労様でした。今年度の参加者は延べ、約190名に上りました。参加された多くの会員の方々に感謝申し上げます。

ふまネット運動について

今年度5月から健康寿命を延ばすために、「脳トレーニング」や「ふまネット運動」の実施が叫ばれています。本町内会においても5月から「2の付く日」(土・日・月は除きます)に午後1時30分から1時間程度実施しています。お気軽に本町振興会館へお出下さい。

麻雀サロンからのお知らせ

5月から振興会館において、毎週2・4土曜日午前9時30分から実施しています。この事業は介護保険を利用し、必要な機材や物品を購入して、競技を実施します。また、競技に参加しなくても、コーヒーを飲みながら町内会の問題や、近況などを報告しあっています。初心者大歓迎です。

応急手当・健康ハンドブックについて

北海道町内会連合会が発行しましたハンドブックは以前に発送された内容に加え、生活習慣病予防や介護予防など、住民の健康づくりに役立つ内容となっております。三役会議で検討し、全戸配布と決定しましたのでお知らせいたします。尚、配布は12月下旬を予定しております。

会員の動向について

<転出>

10月 4班 種田 秀三さん
現世帯数 181戸です。

「役員改選委員会の公募」

委員会で活躍したいとお考えのあなたは是非、会長宅へお電話を → 64-

3160 まで

町民医学講座について

表記のことについては、前号のチラシにてお知らせをいたしました。1名の参加者とともに参加しました。第1部は亀田北病院の谷内 弘道先生の講演でした。要旨は次のとおりです。

・「自分と同じくらい歳の年で、どのくらいの方が認知症になっているの？」

答 75~79歳 10人に1人が認知症
80~85歳 5人に1人が認知症
85~90歳 3人に1人が認知症

・アルツハイマー型認知症について

- ① 頻度は認知症全体の6割がこの型。
- ② 原因は脳萎縮・コリンの減少・アミロイドβ蛋白の沈着。
- ③ 症状は記憶障害・不穏・徘徊・失見当識(今日が何月何日かわからない・今いる場所がわからない・知人が誰なのかわからない)・妄想(物盗られ妄想・同居人妄想など)視空間失認(視力が障害されていないにもかかわらず、顔や物品の認識や物品を見つける能力の障害、簡単な道具の操作や着衣の能力の障害)など。
- ④ 人格水準は初期に低下し、その人らしさが失われる。
- ⑤ 病識は初期から自分の物忘れに気づかなくなる。
- ⑥ 頭部CTでは脳萎縮(特に記憶に重要な海馬周囲の萎縮)

● 認知症にならないための生活の工夫

1 病気になるない、病気を治す

2 食事

魚介類と緑黄色野菜

ポリフェノール

3 歯を大事にする

4 運動する

5 頭を使った生活、生きがいのある生活

6 家族や仲間と交流しましょう

11月の予定

11月2・22日 ふまネット運動

10・24日 麻雀サロン

22日 見守り隊16時

第2部は「ななえ 楽スポ体操」体験会でした。内容は割愛します。