

ふれあいめ～る

4 月の休館日は 7・21 日

1 年を振り返って

日頃からふれあい館の事業にご参加・ご協力いただきありがとうございます。
コロナ感染症から日常の生活スタイルにもどる中で、ふれあい館の事業もコロナ前にもどしつつあります。
夏休みの「ふれあいキャンプ」では、デイキャンプながら流しソーメンやカレーライスづくり、風車づくり、スイカ割りを楽しみました。

「秋そば」の研修では、うどん作りの継承や器具の点検で小麦粉の量を 20 kg まで増やしてみました。今年の秋には以前のように、地域の多くの人にも食べてもらえるようにしたいと考えています。

「どんど焼き」は、団子を焼いて無病息災を祈願できるように、約 800 個の団子を手作りしました。
館内の事業としては、初夏と秋の 2 回のジャズコンサートで、のべ 200 人程の人に楽しんでいただきました。

来年度も今年度が増えて楽しい事業を企画・運営し、地域の多くの皆さんと楽しみたいと思っています。
このような活動に興味や関心のある方は、ぜひ運営協議会に入り一緒に活動してみませんか。

運営協議会副会長 高橋鉄夫

救命講習

2 月 9 日（日）ふれあい館にて運営協議委員と職員を対象に東京消防庁による普通救命講習が行われ、13 名が受講しました。

当日は、慣れない心肺蘇生法や AED 操作に、頭と体をフル回転させて、3 時間ほどの講習があっという間に終わってしまいました。

ふれあい館や公園ご利用の方々の体にトラブルが起こったとき、少しでも役に立てるようにと考えています。



ふれあい広場に

春が来た！

乞田・貝取ふれあい広場では、乞田川沿いのソメイヨシノより一足先に河津桜が満開を迎えました。

たくさんの方々がスマホで撮影していたのが印象的でした。



げんきかーい

～いつまでもお元気で～

福祉環境部

ふれあい広場公園の河津桜が咲き始めた3月10日（月）高齢者支援教室「げんきかーい」が行われました。

今回は、東京医療学院大学保健医療学部准教授 内田達二先生をお招きしました。

元気アップ体操を入念に行った後、内田先生に認知症予防についてお話しいただきました。

認知症の原因は脳の血管が詰まり発症する、従って脳の血流をよくすると予防になる。有効な対策としては有酸素運動で、例として、早歩き、1日40分以上の家事などを挙げられました。

また家族・友人との対話や一日を振り返り、エピソードやトピックスをメモする等は、脳トレとして有効と話されました。

その後、参加者全員で「しりとり」や「引き算ゲーム」を行い、四苦八苦しながらも脳トレゲームを楽しみました。参加者からは「身近な行動で認知症の予防ができることを知り参考になった」との声が聞かれました。

平成26年4月から始まった「げんきかーい」は今回をもって閉会となります。参加者は「これからもお互い元気でね」と声を掛け合って教室を後にしました。

め～るBOXだより



返却希望の人は、必ず取りに来てね！

青空に
元気に泳げ！

4月27日（日）～



2022年5月の写真

休刊のお知らせ

次号(5月号)のふれあいめ～るを休刊いたします。め～るBOXだよりのイラストは、館内の展示だけになります。

5月のテーマは「鯉のぼり」「母の日」など、6月のテーマは「父の日」「雨」などです。 広報部

