できていないクラブもあり、運営がスムーズに行われるよう、北区老人クラブの会則・各専門部会の業務・年度行事の概要など、資料にそって担当の役員・各部長が説明をしました。新任の皆さんたちも熱心にメモを取られていました。どのクラブも楽しく運営ができるよう役員会も丁寧にきめ細かく支援していくことが大事かと思います。

北区老連、そして全国のシニアクラブの絆を深めましょう！

楽しくクラブ運営ができるよう、議論を交わす

新任の会長の方々

長田区老連

認知症予防教室に笑いが満ちる

見事な変身に会場は大爆笑

認知症予防5ヶ年計画を昨年スタート。初年度は「認知症とは」と題し、基調講演とモデル2地域において基本学習を19回開催。99歳を筆頭に延べ500名余が参加。2年目の今年は6地域と拡大。日常生活から認知症予防に関わるテーマを選択し、64回開催を企画。現在進捗中である。

教室は昨年の緊張感に満ちた状況から一変し、絶えず笑い声に満溢れ、「次の教室はなんやろう？楽しみやなぁ」との会話。勉強会では異例の展開となり、その内容の一部を次に紹介する。

【高齢者のお洒落とは】

「何でお洒落が認知症予防になるん、モデルをお願いされているけどいやや」当初は下を向いていた参加者。講師の軽妙な話術と鮮やかな「着せ替え」。変身した男女のハニカミも会場の拍手喝采で空気は一変。孤立化する高齢者、認知症発症の一因に。お洒落や身だしなみに興味を持つことは高齢者の自信と喜びに繋がる。外出で仲間づくりが出来る。

事後、参加者からは、「モデルになり興奮、家族でこの話題がしばらく尽きない、自分の着こなしに勇気が持てた」等前向きな声が多く聞けた。その他参加者が寄せた声を紹介。「私もちょっぴりモデルになった。区役所の若い職員がモデルとなり、私と腕を組んだ。若い男性と「何年振り」だろうかと嬉しくなった。背の高い職員、小さくて太った私、会場はまたまた大爆笑。勉強会でこんなに笑うこともあるんだ。ここでハタと気が付いた。皆でお喋りしながら認知症の予防になっているんだ。皆さんも笑いに来て下さい。今後もいろいろな企画があり楽しみが一つ増えた。認知症なんて一番嫌いな話題であるが、普段会うことがない人と会ったり、いいことばかりだ」と。

他に「骨折入院・骨密度強化」は一度限りの骨密度測定でなく、年間数度の測定で追跡を行い、早期発見・早期治療へ。問題者には運動・栄養を助言。また、施設入所、自宅介護に関わる費用負担の重み。備えとして「認知症保険の活用」で家庭崩壊を回避しよう等身近なテーマを取り上げ活動。認知症予防活動の在り方に新たな展開を見出している。

参加者の皆さんの抱負

少人数で心機一転、和気あいあいと皆で楽しんでいきたい。

会員数減少に歯止め、同好会活動を活性化し会員増を企てる。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

ロコモティブシンドロームチェック

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。
症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- □屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- □手すりがないと階段の上り下りが困難
- □15 分以上連続して歩き続けられない
- □横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない
- □片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない
- □2kg 程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- □布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状に一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウオーキングなどで予防しましょう。

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち
魚（うお）いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

よく噛んで、歯を大切に！

nichicomi
株式会社 ニチコミ
ニチコミでは元気に活動する
全国の老人クラブの活動を
写真入りで紹介しています
ニチコミ　検索　http://www.nichicomi.com/