



# 新年 おめでとうございます

本年度は、工事で利用者の皆様に大変ご不便をお掛けしています。工事は3月で終了し、ようやく元通りの活動ができます。



長寿命化工事の様子

元日、本当に平穏な素晴らしい天候の下、新年を迎えることができました。今年  
 は巳年。ヘビは「脱皮」を繰り返して成長する生き物です。何か三郷公民館の長寿  
 命化工事が公民館の「脱皮」に思えてなりません。公民館活動のよりよい発展を目  
 指して取り組みたいと職員一同願っているところです。

## 【今後の施設利用の見通し】

- (1) 2月3日(月)<8時30分>から、4月分の貸館予約の受付を開始します。
- (2) 工事の予定  
 3月一杯で終了します。4月1日からは全館、利用可能となります。  
 みなさん、是非、施設の見学にお越しください。

恒例の

## 三郷地域人権尊重作品展中止

例年、1月上旬に開催している三郷地域人権尊重作品展は、開催するホールが工事のため中止といたします。

人権に関する「標語」「ポスター」「俳句」等が紹介できないことは、誠に残念ですが、来年度は人権感覚をさらにパワーアップしていただき、ご協力いただくことを願っています。



ホール工事風景

人権感覚=相手の身になる力、思いやる力

裏面へ

## ～最近の三郷公民館講座・教室から～



### 認知症を予防するために!

12月15日(日)の講座でお聞きした要旨を、12月号でも紹介しましたが、途中でしたので、その全容を紹介します。

#### ☆認知症予防の観点

庄司進一 先生(筑波大学臨床医学系名誉教授)の講演から

- ① **喫煙** 認知症に対する高リスクがある。禁煙のみが意義がある。
- ② **高血圧** 朝食前血圧<130/<80 減塩、適正体重、運動、降圧薬
- ③ **糖尿病** 血糖値、尿検査、眼・腎臓・末梢神経の合併症で発見
- ④ **血清脂質と内臓脂肪** 適正体重と運動、内服液 血清脂質値を正常範囲に
- ⑤ **適切な食事 1** 赤肉、加工肉、菓子、塩分を少なく 十分なたんぱく質
- ⑥ **適切な食事 2** 炭水化物は多すぎない マヨネーズやマーガリンは避ける 日本食
- ⑦ **飲酒** 過度の飲酒を避ける(エタノール>23g/日)
- ⑧ **運動** 有酸素運動 30分/日 歩く、走る、泳ぐ、庭仕事、ゴルフ、自転車
- ⑨ **適正体重** 体重kg÷身長m ÷ 身長m=BMI BMIが18.5~24.9が適正体重
- ⑩ **睡眠** 睡眠時間は7時間が適正
- ⑪ **継続的な教育や認知活動** 小さい時からの認知活動を充実させる(テレビ・パソコン注意)
- ⑫ **社会活動への参加** 週2回以上の参加 社会的孤立の予防
- ⑬ **大気汚染** 居住環境の二酸化窒素濃度(NO<sub>2</sub>)上昇を避ける
- ⑭ **余暇活動** 様々な趣味を楽しむ 人生のエンジョイレベルを高める
- ⑮ **難聴への配慮** 難聴は発症リスクを高め、進行を早める
- ⑯ **眼科疾患への配慮** 緑内障、白内障、黄斑変性症など眼科疾患はリスクを上げる
- ⑰ **排便習慣** 少ない排便回数及び硬い便がリスクを高める
- ⑱ **薬剤への配慮** 甘草や抗精神病薬の使用に配慮
- ⑲ **歯の残存数** 歯磨きの励行 口腔の衛生への配慮
- ⑳ **頭部打撃への注意** ヘディングなど過度な頭部への刺激 発症と関連がある



【参加者の感想】・日々の生活の中で社会とつながり、運動し食事内容に気をつける、これを実践しなければいけない。・「今日のお土産」に書かれている20をあらためて認識しました。実践への意欲になりそうです。・運動、食事、考え一日の生活を見直そう、大事な事だと、元気でなければいけない。

ご自分の生活と照らし合わせてご覧ください。お役に立てれば幸いです。

#### 今後の講座等の予定 (詳細は広報あづみの、または回覧板等をご覧ください。)

◆2/5(水)午前10時~11時30分 三郷交流学習センターゆりのき

**三郷の宝③ 播隆上人~槍ヶ岳開山~** 講師 千村裕一さん(市文書館職員)

◆2/12(水)・26(水)・3/12(水)・19(水)午前10時~11時30分(全4回) 三郷文化公園体育館

**若返り体操教室** 講師 中野さゆりさん(NPO 法人アルウィズ職員)

◆2/16(日)冬季スポーツ大会(ポッチャ)※詳しくは回覧板で

◆2/22(土)第2回地区公民館長・主事会議 10:00~三郷交流学習センターゆりのき