



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。

人権感覚=相手の身になる力、思いやる力

裏面へ



ホール工事風景

～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、内服薬 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(NO₂)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