

高円寺地域区民センター講座 / 2月のご案内

講座名	開催日・場所	費用	時間	定員
漂流3話	2/4日(土)・11日(土)・18日(土) 【セシオン杉並/視聴覚室・集会室】	無料	13:30 15:30	60名

◎お申し込み・お問い合わせ / 高円寺地域区民センター協議会 事務局 杉並区梅里1-22-32 TEL:03-3317-6614
又は杉並区報をご参照ください。

講演会



講師 柴田 博氏
人間総合科学大学大学院教授
日本応用老年学会理事長

60歳からの生き生き人生! 安心と元気を感じる“12の秘訣”

日時: **3月10日(土)**
13:30~15:30

申込み方法: 往復はがきに①講演会名②住所③氏名
④年齢⑤電話番号を明記の上、下記宛先
までお送りください。抽選で80名まで。

場所: セシオン杉並2階視聴覚室
応募締切: 平成24年 2月29日(水)

申込み先: 〒166-0011 杉並区梅里1-22-32
高円寺地域区民センター協議会
TEL:03-3317-6614

共 催 高円寺地域区民センター協議会 / NPO法人リトルワズ



講演会

幸せいっぱい 愛情いっぱい 絵本の世界

於: セシオン杉並 3階集会室(85名) 平成23年 11月5日(土) 講師: 児童文学者 松居 直氏

言葉(口)で語ることの大切さ、子どもの言葉と心を育み、豊かな愛情を注ぐことができる絵本の魅力を児童文学者、松居直先生に語って頂きました。

◎参加者の声◎

- 「言葉が目に見えない世界を伝える大切なものだとということを再認識しました。子供達に言葉を通して命の大切さ、生きることのすばらしさを伝えていきたいと改めて思いました。松居先生のすばらしいお話。ありがとうございました。」
- 「今回の講座に参加でき、本当に嬉しいです。感動しました! 今、1歳の娘の育児に日々必死ですが、松居先生のお話を聞き、子育てを豊かに楽しく、そして、子供との心の交流が出来るヒントを頂きました。日々迷いながらの育児ですが、娘と良き言葉の交流がしたい。心をよせたい。そして、娘に良き日本語を伝えたいと思い、それをこれから胸に、又がんばりたいです。心より感謝申し上げます。」

当日、参加者の方々が、松居先生の優しい語りにも耳を傾けておられました。若い方から高齢の方まで、幅広い年齢層のファンをもつ松居先生。今後は中国での絵本の普及にも積極的に取り組んでいかれるそうです。

アンケートへのご協力ありがとうございました。

きた! きた! 高円寺まつり

於: 高円寺北区民集会所(188名)
義援金 ¥26,440
平成23年 11月26日(土)
ご支援ありがとうございました



歩きながら、元気と文化が、すぎなみ
生まれる街。

あわてんぼうの クリスマス会

2011

於: 和田小学校 体育館(164名)
平成23年 12月3日(土)



講演会

平成23年11月13日の終了報告

~心と知能の老化を防ぐコツ~ シニアライフを元気に過ごすために...

於: セシオン杉並 3階集会室(99名) 平成23年11月13日(日)



古田 伸夫医師より『心の健康を保つために大切なこと』



講師: 浴風会病院精神科医長
古田 伸夫氏

① 身体 の 健康維持

体調不良が心のアンバランス・不調を引き起こすことがあるため、日常の健康管理が重要である。持病(高血圧、糖尿病、高脂血症、不整脈、狭心症など)のコントロールをしっかりと行い、規則正しい食事、水分摂取や適度な運動を心がける。

② 生活にメリハリ・うるおいを

生活・活動範囲や人づきあいが狭くなり、家にこもって過ごすことが多くなると精神面での活力が低下するため、心のバランスを崩しやすくなる。外出や友人との交流を積極的に行うことが重要である。自分の時間の過ごし方、楽しみ方を見つけることも大切であり、区のサービスや地域の集まりなどを利用することも有効な方法である。

③ 認知症予防について

① 生活習慣

- 日常的な運動: 30分程度の運動を続けること、散歩やストレッチなどの有酸素運動が有効
- 頭をつかう: 日記をつける、ドリルなど、簡単に続けられるもの
- 趣味・楽しみを持つ: 絵を描く、カラオケ、陶芸など創造的・芸術的なものや旅行など非日常の刺激など

② 食 事

- 適切なカロリー: “腹八分目”が重要、食べすぎは認知症のリスクとなる
- バランスの良い食事: 塩分を摂りすぎない、“青魚のあぶら”(DHA、EPA)、ビタミンC&E、ポリフェノール
- サプリメントではなく“食習慣”が重要

③ シスター・メアリー

101歳で亡くなった修道女、最後まで認知症の症状は認められなかったが脳には、明らかなアルツハイマー病変化が。

④ きんさん、ぎんさん

マスコミに取り上げられ、様々な体験をするうちに物忘れが改善。ぎんさんの脳にはアルツハイマー病変化が。

いくつになっても幸せな、楽しい毎日を。
Be happy!

<参加者の声>

- 「せん妄と認知症の違いなど、正しい知識が得られて有意義でした。身体が老化することによって精神的問題が起こりやすくなることがわかり、高齢者への理解が深まりました。」
- 「とても分かりやすい説明で、日頃気になっていたことが理解できた気がする。家族に対しても、先生のお話を参考にできると思いました。出席して本当に良かったと思います。ありがとうございました。」
- 「老々生活で将来が不安です。頭を使うこと、生活の刺激を心がけたいと思います。」