

# 西田 社協だより

## 第33号

発行：西田地区社会福祉協議会  
(西田コミュニティセンター内)  
TEL: 0853-63-1373

※社会福祉協議会の事業は、「出雲市社会福祉協議会の会費、寄附金及び共同募金を財源とした出雲市社会福祉協議会地区社協等活動総合支援事業の助成金」を財源の一部としています。

### 認知症予防研修会 2月18日(土)

レクリエーションで  
心もからだもリフレッシュ！

講師 レクリエーションストラクター

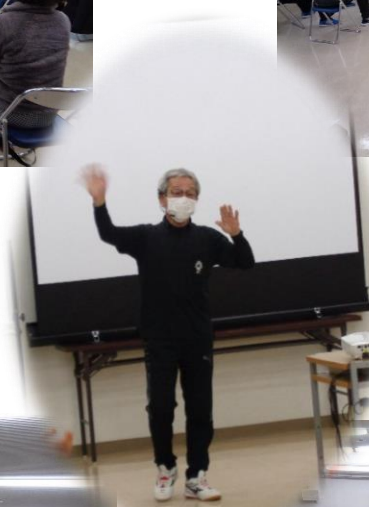
梶谷清美氏

西田コミュニティセンターにおいて 社会福祉協議会、明光会連合会との共催で認知症予防研修会を開催し、レクリエーションインストラクターの梶谷清美先生を講師にお招きしました。

認知症予防とは、認知症にならないという意味ではなく、認知症になるのを遅らせる・認知症になっても進行を穏やかにする、という事だそうです。日頃から運動や食事や生活を管理すると認知症になるリスクが下げられる、とお話されました。また、ウォーキングをするときも毎日同じコースを歩くのではなく、ルートを変えてみるなど、脳に刺激を与えることにより認知機能がアップすることから、日常に変化をもたらすことが大事だと学びました。

お話の後は身体と頭を使ったレクリエーションを行いました。指先を使った指運動や身体を使ったゲームなどを楽しみましたが、指示されたようにうまく指が動かなくて悔しかったり、笑ったりと楽しい時間となり、これもまた、認知症予防となりました。

元気で長生き、健康寿命を伸ばすために毎日の生活のなかで出来ることを楽しく学ぶ研修会となりました。



## サロン事業を実施しました!!

新型コロナウイルス感染症拡大により一部中止となりましたが、感染対策を講じながら各会場合わせて12回開催しました。サロンの一部をご紹介します。

次年度も趣向を凝らし開催しますので、是非たくさんの方のご参加をお待ちしています。

### 健康体操



### 寄せ植え教室



### フレイル予防講座



### 出雲弁でおしゃべり



### 音読



サロン事業のお手伝いをしていただけるボランティアスタッフを募集します。お手伝いをしてもいいとお考えの方は、コミュニティセンターまでご一報ください。