

第2回 いききサロン 11月11日

今回のテーマは、「認知症予防」でした。神戸町社会福祉協議会から若園千里様、濱島民記衣様を講師に招き、28名の参加がありました。

初めに、認知症予防のために大切な「5つのキーワード」のお話を聞きました。それは、

- ① 知的活動：脳トレ、日記、新聞、クロスワード、楽器、絵、農作業、料理など
- ② 有酸素運動：ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング、エアロビクスなど
- ③ コミュニケーション：電話、インターネット、町内会、老人会、趣味サークル、ボランティアなど
- ④ バランスのよい食事：緑黄色野菜、青魚、大豆製品、カフェインなど
- ⑤ 質のよい睡眠：規則正しい生活、運動習慣、入浴、室内環境、寝具、光、昼寝などの5項目です。睡眠は、時間と眠りの深さを意識して脳を休めることが大切だそうです。

続いて、脳と身体トレーニングの指導を実際に受けました。講師の話術に引き込まれて、積極的に頭と身体を動かすことができました。



脳トレ教室

- ① 指と手の左右別の動きをさせよう。
- ② 2つの歌を歌詞と曲を入れ替えて歌おう。
- ③ 「鳩」の歌詞を「ば行」に置き換えて歌おう。
- ④ 曲に合わせて大きく全身体操をしよう。
- ⑤ 漢字に1画を足して別の漢字にしよう。

「簡単そうで意外に難しいはずですが、皆さん上手にできますね。」とお褒めの言葉を頂きました。



「神戸町自治会活動再開支援補助金制度」を利用して、非接触体温計(2種類)、空気清浄機(農事センター和室用1台)、不織布マスク(備蓄用を含む1000枚)、除菌・消毒用アルコール(12本)を購入しました。集会室入口・和室においてあります。ご活用ください。

なお、空気清浄機の加湿機能は、カビ対策上、原則として使用しないようお願いします。



横井区地域資源保全会活動 10月31日

18名の会員の手で、横井地区内の主要道路のごみ収集を行いました。ペットボトル、空き缶などのポイ捨てだけでなく、陶器類など明らかな家庭ごみをわざわざ持ってきて捨てていくことには、驚かさされました。特に、横井の西側の道路に多く、ドライバーのマナーの悪さが目立ちました。農事センターに戻って、中身を捨て、洗浄、分別と処理が大変でした。各自が家に持ち帰って、ルールに従って捨てればいだけなのに、残念です。



横井エコ情報

役立つ分別・出し方のノウハウ

衛生班長

2015年配布「家庭ごみ分別辞典」掲載ルールに則る分別・出し方にご協力いただき、「お互いに気持ちいい収集日」となっています。ありがとうございます。

役立つ分別・出し方ノウハウ 3 (家庭ごみ分別辞典から)

- 「木の枝・草花」は、可燃ごみです。枝は、50cm以下となるように切ってください。
横井区のように農耕田園地区・一戸建てで庭のある家庭が多い場合の「木の枝・草花」の処理として、地中に埋めたり生ごみコンポストによる堆肥化方法もあります。
- バーベキューで出る「牡蠣・ホタテ等の貝殻」は、可燃ごみです。
貝殻の主成分は、炭酸カルシウムなので燃焼させることができます。西濃環境保全センターの焼却炉は、1700℃の高温ですので容易に灰にすることができます。
下座倉にある西濃環境保全センターの灰処分場（最終処分場）は、2031年で満杯となる予定です。排出ゴミを少なくして、処分場の延命と指定袋のコスパ向上を図りましょう。

横井文芸コーナー 育てましよう!! "狂俳・おもしろ文芸文化" (狂俳寺子屋)

2020年 12月 地藏堂奉燈狂俳・おもしろ文芸 余情・世相観溢れる優秀句の開巻・奉燈狂俳

六番 どうもならん 見えない菌が 店縛る 白米 奥野 貞子
評 三密規制 お客二の足

題付き 川柳 待ちぼうけ 有難い 国からマスク 年明け用 高橋 實雄

題・オチ付け狂俳 ヒソヒソ話 ダメヨ〜ダメダメ 密ですよ 奥野 千代子



新嘗祭 11月3日

日吉神社より宮司をお迎えして、本年の収穫に感謝し、翌年の豊穡を願う「新嘗祭」を白鳥神社において、執り行いました。氏子総代、区長を始め、区の代表者によって玉串奉奠が行われました。

【12月行事予定】

12月 8日(火) 9:30~11:00 ヨガ教室 農事センター
12月 22日(火) 9:30~11:00 ヨガ教室 農事センター

※ 交通安全祈願祭(1月3日)は、執り行う予定です。コロナ対策をしてご参拝ください。



【編集後記】ふれあい文化ニュース317号をお届けいたします。

新型コロナ禍によって社会・経済が大きな打撃を受けています。私たちの生活様式の変化も求められ続けられています。自粛疲れの解消に、少し息抜きをしたいとお出かけにも二の足を踏みます。Withコロナの新生活様式の中、せめて気持ちだけでも明るく、新年を迎えたいものです。

ご家族の構成に異動があった場合は、速やかに区長までお申し出ください。