

医療法人 天心堂
志田病院

「認知症予防」出張健康教室



認知症予防の食事についての話
拮抗体操に挑戦・・・むずかしい～



<写真左から>

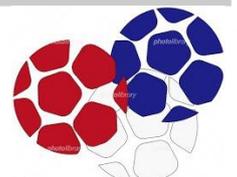
栄養部 管理栄養士 立花 明子 氏
リハビリ部 作業療法士 小野 興輝 氏
リハビリ部 作業療法士 岩吉 侑乃 氏

8月2日(木)鹿島市志田病院3名(上記写真)の先生による健康教室を開催しました。参加者最高の76名。多目的会議室に収容できず、「認知症」に対する関心の高さがうかがえました。前半は認知症予防の食事について、①バランスのとれた食事②食塩は控えめに③適正体重を保つ。必要な栄養素を組み合わせて食べるのに覚えやすい言葉「マゴタチワ(ハ)ヤサシイ」があります。その食材の答えはコミュニティ事務局にお訪ねください。後半は、予防のための①ちよつときつぐらいの運動の継続②バランスの良い食事③7～8時間睡眠のいきいきライフの話。認知症予防のポイント①「あつ」という体験②感情を動かす③他人とコミュニケーションをとる等です。資料は事務局で差し上げますので、お申し出ください。

感心高い「認知症」

第1回 久間地区ポッチャ大会

公民館活動部会



真剣な眼差しで“的の白いボール”をねらって!



シビアな判定

リハビリ・アリーナで開催
7月26日(木)久間13地区参加で、初めてのポッチャ大会をアリーナで開催。100名近くの参加者でした。嬉野市スポーツ指導員の指導でゲームがスタートしました。ゲームの時間等未知数だったので、各チームにはご迷惑をお掛けしました。大会は子供や女性の参加もあり熱戦がつづきました。今後の大会開催に弾みがついたようです。山口正文嬉野市スポーツ指導員のサポートで、パートごとに焼き物の商品提供がありました。老若男女が出来るスポーツです。これから是非積極的に参加して下さい。

平成30年度 赤十字運動イベント 「防災セミナー」参加

7月14日(土)鹿島市林業体育館で開催された「防災セミナー」に久間より6名参加。平成28年4月14日及び16日に発生した熊本地震救護活動スライドの報告(日赤佐賀県支部の救護活動)と●災害を知ろう●非常持ち出し品の準備●避難のルール●避難所での生活について等の講話。他に、ハイゼックスを使ったご飯作り、災害時に役立つ応急手当等の体験をしました。なかでも大変興味深かったのは毛布とパントで手が動かせる防寒着作りとパントを利用した腕の補強や頭部のけがの手当等で、大いに役立つことを勉強しました。家庭で不要になったパントは貴重品です。捨てることなく是非保存してください。コミュニティにもお願いいたします。

毛布で防寒着

頭部の応急手当



環境整備部会

コミュニティ 菜園手入作業

暑い中黙々と作業に汗を流し、誰一人愚痴の一言もなく感謝の気持ちでいっぱいです。秋には綺麗な花を見ていただきたいと思います。

7月22日(日)早朝7時から、コミュニティ両菜園の、草払いとマルチの撤去作業を14名で実施しました。草刈り機も活躍し、テルスターやマルチの撤去は手作業のため、「年齢」と共に腰も痛くなりましたが、この



久間小学校西側上り口菜園

中通菜園

久間コミュニティセンター 「防草シート」設置



センター北側斜面



駐車場北側

7月17日(火)コミュニティセンター西側斜面の夏草刈りに役員諸氏がボランティアで汗を流してくださいました。水路の土砂も撤去し、それらを捨て場に搬送。そして熱中症に気をつけながら防草シートを設置。左写真のように完成しました。

青少年育成部

☆地域連携の教育活動☆

7月24日(金)
《水泳大会》開催



久間っ子寺子屋は台風の影響で2日間、延べサポーター26名、子供達と勉強をしました。生徒も一生懸命頑張りました。お疲れ様でした。水泳大会も猛暑のなか、低学年と2部に分けての大会でした。さすがに高学年の泳ぎは上手でしたよ。

7月25日(水)～26日(木)
【久間っ子寺子屋】



青色防犯パトロール活動担当地区のお知らせ

午後3時15分～4時15分まで

8月 午 間 田 坂 通
9月 午 中

よろしく
お願いします。

