

# 地域づくり協議会だより

第131号  
令和6年2月1日  
向山連区  
地域づくり協議会  
古金町1 向山公民館内

## 令和6年度初のふれあいサロン開店

1月10日(水)いつものように第2水曜日9時30分より『ふれあいサロン』が開店しました。



ポランティアの皆さんが、早朝より会場を設営して、温かい飲み物・温かいお茶を用意して待っていました。曇天で寒さが厳しかったせいも、来場者は淋しい感じでした。時間が過ぎるに従い来客は増え、話に花が咲いていました。お子様連れの若いお母さんの来場もありました。お母さんたちも、お父さんたちも、お孫さんたちも、おじいちゃんおばあちゃんも、お友達も、お仲間も、お集まりです。



10時30分

からは日福大の荒深先生のミニ講座が始まりました。最初は、最初の頭の体操で難しい漢字の読みに挑戦しました。



次に冬の運動の効果について講義をいただきました。「冬場は痩せやすい」そうです。冬の運動の留意点を聞いた後、『ふれあいサロンのストレッチ運動を中心に指導していただきました。来場して得をしたように思いました。

伊藤俊彦地域づくり協議会会長が来店されていたので本年度の方針を伺いました。その中で地域づくり協議会のホームページ開設のお話がありましたので紹介します。

### 向山地域づくり協議会のホームページ4月に開設

「地域づくり協議会ができて十数年が経っています。他地区より比較的早期に設立されています。他地域の状況を伺うと、地域の風通しを良くし、交流を盛んに



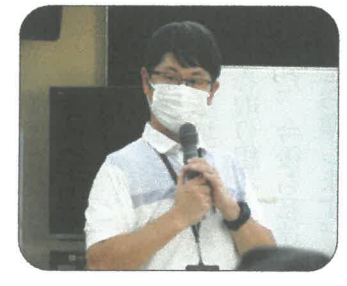
「地域づくり協議会ができて十数年が経っています。他地区より比較的早期に設立されています。他地域の状況を伺うと、地域の風通しを良くし、交流を盛んに

### ことぶき短期大学講座

7月17日まで認知症にならないうために

11月9日(木)に向山連区在住で日本福祉大学へお勤めの荒深裕規先生に講演をいただきました。認知症にならない5つのポイントを示していただきました。

① 生活習慣病の改善  
高血圧  
や糖尿病  
などにならない。  
② 家に閉じこもらないで  
外出



「憩いのサロン」に参加で認知症のリスクが3割減になる。趣味は園芸・観光・スポーツがお勧め。趣味をしている人の方がしていない人より2倍ほど認知症になりにくい。



③ 認知機能をアップさせる「運動」を行う。  
ストレッチ運動・レジスタンス運動・有酸素運動・コーディネーション運動を行う。  
④ 頭を働かせながら体を動かす。運動と認知課題(計算・しりとりなど)組み合わせた「コグニティブ」を行う。  
⑤ 脳トレ・認トレを行う。  
記憶・遂行機能・創造力等のトレーニングを行う。

認知症にならないためには日頃から今回指導してくださった、ストレッチ運動や手指の運動などできることを行うことの大切さを感じました。されど、なかなか続かないので、本講座のような講座に機会を見つけて参加したいものです。



# 向山連区情報BOX

## ことぶき短期大学講座

### ⑧ 介護保険サービス「知って得する互知識」

11月16日(木) 一宮市包括支援センター



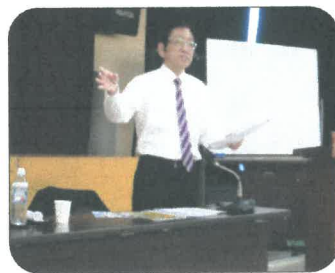
ンターちあきの橋本 史社会福祉士を招き、介護保険サービスについての講義をしていただきました。

最初に地域包括センターの業務についての話を聞きました。高齢者に関する困りごとや相談に応じてもらえる所であることが分かりました。介護保険制度についても説明を聞いて理解を深めることができました。要支援・要介護の認定を受けた人が介護保険のサービスが受けられること。介護サービスには程度によりいろいろあること等が分かりました。一番心配な施設サービスについても特養・老健などの施設についてどんな施設か理解を深められました。入居状況や費用について興味や関心を持っていた人が多数おられたようですが説明により解答が得られたように思います。

これからさらに高齢になれば、きつとお世話にならなければならぬ介護サービスや制度であることが十分理解できました。

### ⑨ 愛知県政あれこれ

11月23日(木) 愛知県議会議員神戸健太郎氏を招き、「愛知県政あれこれ」という演題で講義をいただきました。



愛知県から一宮市に移管になった保健所についての情報を伝えていただきました。今の保健所は老朽化のため一宮市新保健所が、かつての競輪場の北側に令和7年に竣工・開所すること。跡地の活用は未定とのこと。有効活用をお願いします。

次に名岐道路についての話がありました。いつも渋滞している一宮ICと一宮西JCTの渋滞を解消するために、名古屋高速道路一宮線を東海北陸自動車道木曾川ICまで延長する計画についての話がありました。早く実現していただきたい。慢性的な交通渋滞を解消するため

の新瀬尾大橋の建設についてや豪雨・台風などの災害から市民を守る治水対策についての報告がありました。その他県の進行中の取り組みであるステーションAi・基幹広域防災拠点の建設等多岐にわたる取り組みを紹介していただきました。今後私達庶民のためご尽力をお願いします。

### ⑩ 社会見学 将軍塚 青龍殿と金閣寺の旅

12月1日(金) 晴天に恵まれて35



名で4年ぶりにことぶき短期大学講座研修旅行に出かけました。大津サーピスエリアでは美しい琵琶湖と紅葉の比叡山を臨むことができました。

最初に訪問したのは將軍塚青龍殿でした。京都東山山頂に平成26年に建立され、国宝青不動をお祀りした新しい木造建築でした。海外の観光客の姿はまあれでした。庭には桓武天皇由来の將軍塚や二百本を超すのみに紅葉した紅葉・



清水の舞台よりはるかに大きい木造大舞台があります。大舞台からは京都盆地全体のみならず大阪のビルまで遠望できました。

次に昼食場所のホテルしようざんリゾート京都で美味しい昼食をいただきました。

昼食後金色に輝く金閣寺を庭の紅葉と共に鑑賞しました。

庭内の海外からの観光客の多さに驚きました。

井筒八つ橋でお土産を買い、帰途に着きました。

紅葉観光で渋滞が心配されましたが、ほぼ予定時間に一宮に帰ることができました。

大満足の一日でした。

