



●健康フォーラム「認知症は怖くないⅡ」開催



▲渡辺玲子部長
▼講師 佐藤いく子さん

自然健康部会(部長/渡辺玲子)は、前回好評だった健康フォーラム「認知症は怖くない」に続いて、11月28日(土)午前10時から市民交流センター1階で、「認知症は怖くないⅡ」を開催した。

講師は佐藤いく子さん(三多摩健康友の会 指導員)。誰にでも出来る認知症の早期発見方法や、予防に効果のある椅子に座った姿勢で、指体操・トントンスリスリ体操で楽しく汗をかいた。

要は「忘れたことは肯定する」「外へ出るだけでもトレーニング」「普段使わない筋肉を使う」「自分に合った運動をする」ことなどで、筋肉と脳細胞を刺激することで、認知症の予防になるということ。

参加者37名。(自然健康部会/渡辺玲子 取材/広報部会)



▲ゲーパーの指体操
▼脚伸ばしでトントントン



●年忘れお楽しみ会2015開催



ビンゴでもらった



市民会議なかがみ(会長/北村実)恒例の「年忘れお楽しみ会2015」が、12月5日(土)午後1時から、市民交流センター3階の大会議室で開催された。当日は、三多摩舞踊会や自治連の会合も重なり、出席会員の人数が心配されたが、他の会合が終了後、駆けつけた会員も多くいて、総勢40名の参加があった。

多田みゆき副会長の司会で、櫻井一伸監事の挨拶、櫻井堅司監事の乾杯の順で進み、第2部の部会紹介では、各部会ごとに会員の紹介があり、自慢のパフォーマンスを披露する部会もあった。最後は、全員外れなしのビンゴ大会で大盛り上がり。閉会は、中野重男副会長の挨拶で、「年忘れお楽しみ会」は無事終了した。

(取材・写真/広報部会)



●ブロック長・自治会長さん達と合同懇親会を開催

地域活動部会(部長/中野光弘)は、地域のブロックの自治会長の皆さん達との交流を図るため、11月27日(金)午後6時から、朝日町住宅自治会館で、懇親会を開催した。自治連第5・6ブロックのブロック長、自治会長、昭島市の市民部生活コミュニティ課の小松 慎課長、昭島警察署玉川駐在所の田中雄也さん達の参加もあり、熱心な部会と楽しい懇親会が行なわれた。

この日は、地区の他の会合もあり、そちらに出席された方もあり、参加者数を心配したが、途中から駆けつけた方もあり、大変盛り上がった部会と懇親会になった。下準備を担当してくれた会員の皆さんに、お礼を申し上げます。参加者34名

(地域活動部会/中野光弘 取材/広報部会)



▲カラオケで合唱 女性コーラス