

まちの日記帳



認知機能低下を予防！ 脳活塾

10/8

10/22

10/29

認知機能低下を予防する教室「脳活塾」が、総合文化センターで全3回行われ、35名が参加しました。

講師に、認定NPO法人シーズネット（札幌市）の柿沼英樹さんを迎え、体操のほか、漢字パズルや間違い探し、同じ数字を探すゲームを行いました。

また、篠原管理栄養士（住民福祉課）が脂肪が脳の機能に作用するというテーマで栄養についての講話を行いました。

参加者は、様々な脳のトレーニングに苦戦していましたが、笑い声が飛び交うなど脳活を楽しみました。



可愛いオバケに変身！ びくに保育所「ハロウィン」

10/29

びくに保育所では、ハロウィンの日に合わせて、子どもたちが作ったお面やマントを身につけて、「ハッピーハロウィン♪」と言いながら、エイジングステーション「やすらぎ」や特別養護老人ホーム「ゆうるり」、役場を訪問しました。

訪問先では「可愛いね～」、「似合ってるよ」などと声を掛けられ、また、たくさんのお菓子をもらい、子どもたちは大いに喜び、大人も子供たちの可愛い姿に心が癒される楽しい1日でした。



▲やすらぎ

楽しく学んで歯を守る！ 巡回歯みがき教室

11/5

11/12

11/26

歯科衛生士の林祐子さん（蘭越町）を講師に招き、積丹町子どもの歯を守る会（高野秀喜会長（町歯科診療所歯科医師））の、巡回歯みがき教室が保育所と子育て支援センター、町内小中学校で行われました。

小中学生は、将来どんな歯になりたいか目標を立て、正しい歯のみがき方や噛むことによる全身への良い影響について学びました。

保育所と子育て支援センターでは、園児の保護者も参加して、子どもの歯の磨き方や虫歯治療の大切さについて学びました。



▲野塚小学校

歩くことで健康増進を！ B & Gウォーキングクラブ

11/9

健康増進やダイエット等の共通目的を持つコミュニティを形成し、平日に集まって歩く活動を展開することで、運動習慣の定着を図る、B & Gウォーキングクラブの活動がB & G海洋センターで行われています。

講師に合同会社エイチフォーライフ（札幌市）の大菅貴広さんを迎え、参加者は効果的な運動やストレッチについて指導・助言を受け、「歩く」ことから得られる多くのメリットを実感していました。

興味のある方はB & G海洋センター（TEL：44-3260）へお気軽にお問合わせください。



楽しく学んで健康づくり！ いきいきクラブ

11/16

高齢者のための運動教室「いきいきクラブ」が総合文化センター大ホールで行われ、ボランティアも含め11名が参加しました。

今月も、健康運動指導士の岸本和歌さん（仁木町）を講師に、ゴムバンドを使用し、姿勢を改善する運動を行いました。

参加者は姿勢が良くなる動作や呼吸法を教わり、体も心も温まる楽しい時間を過ごしました。



「やすらぎ」へ慰問 美国婦人会・びくに保育所園児

11/19

美国婦人会（魚屋友子会長）と、びくに保育所園児による「やすらぎ」への慰問が行われ、入居者とデイサービス利用者が歌や踊りを楽しみました。

施設利用者の皆さんは、慰問活動を楽しみにしており、園児たちによる可愛い遊戯と婦人会の皆さんによる歌や舞踊が披露され、会場は手拍子を打ったり、時には声援を送ったりと、一体となって盛り上がりました。

