

## かいご学会

カテゴリ：その他

執筆：totoro2 2011-3-8 13:19

高齢化が進む松が丘では、認知症の介護について関心をもたれる方が多い。認知症介護者を癒すことを目的とした「かいご学会」があることを最近知った。（介護者を支えることは、患者さんを支えることになる。）

<https://aspara.asahi.com/blog/machiisya/entry/9SZ2j5kpOd>

「かいご学会」の  
か=介護  
い=医療  
ご=ご近所、です。

これからわかるように、学会はチャレで、みんなの立場で垣根を越えて語り合う場とのことだそうです。ここでは、「つどい場」としての重要性も指摘している。学会では患者さんを「女優さん」と呼んだりしていて、彼女の笑顔は、みんなに「癒し」を振りまき、介護者の笑顔は、みんなに「元気」を与えたとのこと。

福祉担当 岩本

[totoro2さんのブログを読む](#) | [コメント \(0\)](#) | [トラックバック \(0\)](#) | [閲覧 \(1336\)](#)

## 新年のご挨拶

カテゴリ：自治会

執筆：totoro2 2011-1-1 0:00

会員の皆様へ

### 新年明けましておめでとうございます

お健やかに新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます  
皆様のご健康とご多幸を、心より祈念申し上げます

HPで、新年のご挨拶が出来ますことは、とても新鮮で、うれしいことと感じております。

今年も、皆様と一緒に考え、知恵を出し合って、松が丘の街が益々

「仲良しの街」・「元気な街」になりますよう念じております

本年も、皆様の一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます

平成23年元旦

会長 品川 禪

[totoro2さんのブログを読む](#) | [コメント \(0\)](#) | [トラックバック \(0\)](#) | [閲覧 \(2663\)](#)

## ♪ 小さい秋 みつけた ~ ♪

カテゴリ：防犯

執筆：totoro2 2010-12-12 11:57



地域パトロールをしながら「松が丘の秋」を撮りました。いえいえ、景色だけ見ているわけではありません。（でも、ことしの松が丘の秋は格別でした。）

車上狙い、空き巣などが続いていますし暮れになるとひったくりなどの犯罪が多発します。

不審者・車、不審物などに注意しながらパトロールしています。

副会長 廣嶋

※画像をクリックすると拡大します

[totoro2さんのブログを読む](#) | [コメント \(0\)](#) | [トラックバック \(0\)](#) | [閲覧 \(2356\)](#)

## ウォーキングのススメ

カテゴリ：健康・スポーツ

執筆：totoro2 2010-12-7 21:45

適度な運動が脳の老化防止に役立つことが知られているが、どれだけ運動をすると効果があるかはよく分かっていない。週に約10キロメートル以上を歩くと、認知症や記憶力の低下を抑えられることが、米国の長期調査で確かめられた。

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/calendar/2010/001625.php>

米ピッツバーグ大学心理学部准教授のKirk Erickson博士らは299人を対象に、日常での身体活動と、前頭部・後頭部・内側嗅領・海馬領域での灰白質の体積や認識機能などとの関連を調べた。

週に平均10~15キロメートル以上を歩いた人では、まったく歩かなかった人に比べ、脳の灰白質の容積が多いことが分かった。脳の特定領域の体積が大きい人では、認知症や認知機能障害を発症するリスクが低くなった。

中高年が運動を習慣的に行うと、生活習慣病予防につながるだけでなく、認知症やアルツハイマーの前段階の物忘れや記憶症を予防できる可能性がある。運動を勧めることは、ますます重要になっている。

私は、ほぼ毎日八国山緑地・北山公園を約1時間（約8千歩）歩いている。歩く姿は、写真のように、両手にノルディック・ウォーキング用のポールを持ち、首から一眼デジタルカメラをぶら下げ、腰にはゴミ収集用のビニール袋とゴミトンクを付けている。



ノルディック・ウォーキングは通常のウォーキングに比べて約2、3割の運動量が増え、姿勢も良くなるので、オススメである。八国山緑地を歩くと、野鳥、キノコ、四季折々の森の木々は写真の対象としても素晴らしい。

素晴らしい自然を歩かせてもらったお礼として、落ちていたゴミをゴミトンクで拾って腰につけたゴミ袋に入れている。

高齢化が進む松が丘地区は、このような素晴らしい自然のある八国山緑地に隣接している。高齢化に負けない元気な体であるためにもウォーキングを習慣にしていだければと思います。

さあ、歩きましょう！

ホームページ担当理事 岩本

[totoro2さんのブログを読む](#) | [コメント \(0\)](#) | [トラックバック \(283\)](#) | [閲覧 \(8728\)](#)

## 「松が丘在住」の消防団員増員にご協力下さい

カテゴリ：自治会

執筆：totoro2 2010-11-8 13:29

ご承知のとおり平成21年4月に、一丁目の宮寺さんが「松が丘在住の消防団員」の第一号となられ誕生しました。しかし、その後の増員は残念ながら叶っておりません。

「わが街を守る」・「安心の街づくり」をめざした消防・防災活動にとって消防団員の役割は極めて重要であります。「松が丘」が、地域との共存、地域へ責任を果たして行く点からも、消防団員の増員に協力して行かねばなりません。吾妻地域を担当する消防団は、第八分団です。

皆様のご家族の中で、ご近所で候補者がいらっしゃいましたら、ぜひご推薦をお願いします。

- 消防団員は特別職の地方公務員となります
- 年齢は、20~30代
- サラリーマンOKです（全国平均で団員の70%以上を占める）
- 大学生でもOKとの事です

ご一報をお待ちしております。（下記連絡先へ電話または「お問い合わせ」でお願いします）

連絡先：

防災・消防担当理事 一丁目 藤原敏郎

防災・消防担当理事 二丁目 木村俊治

品川 禪

自治会長 品川 禪

[totoro2さんのブログを読む](#) | [コメント \(0\)](#) | [トラックバック \(0\)](#) | [閲覧 \(1315\)](#)