



第 50 号 1 版
 令和 5 年(2023) 9 月
 〒254-0047
 平塚市追分 1-4 3
 TEL 0463(33)2333
 FAX 0463(33)6588

<https://hira-fukushikaikan.jp/>



事前申し
込み不要

令和5年度「福社会館まつり」日程

10月20日（金）・21日（土）

催し物、展示、販売も充実しています。

皆様のご来館お待ちしております。



催し物スケジュール

10月20日 金曜日		10月21日 土曜日	
出演時間	演目	出演時間	演目
9:35~ 9:55	オープニング	9:35~ 9:55	ロッキー友の会
10:00~10:20	セレモニー	10:00~10:20	ゴスペルクワイア1 Cube
10:25~10:45	ザ・寿限無	10:25~10:45	ハーモニカ・ジュピター
10:50~11:10	あいあいリトミック	10:50~11:10	フラ ハーラウ ホヌ
11:15~11:35	オカリナ・リボンの会	11:15~11:35	平塚市老人クラブ連合会(カラオケ)
11:40~12:00	楽しいハーモニカなでしこの会	11:40~12:00	貴の寿会
12:00~13:00	【 昼 休 み 】		
13:00~13:20	ベルフレンズ	13:00~13:20	リズム運動サークル
13:30~13:50	神風流 詩吟西湘会	13:25~13:45	湘南ひらつかマジシャンズ
13:55~14:15	カラオケ西湘会	13:50~14:10	こまどりの会
14:20~14:40	平塚市老人クラブ連合会(コーラス)	14:15~14:35	洋ちゃんととんがらし
14:45~15:05	八栄乃会	14:45~15:05	ヒマナスターズ
15:10~15:30	アンサンブルやよい		

認知症予防を考える

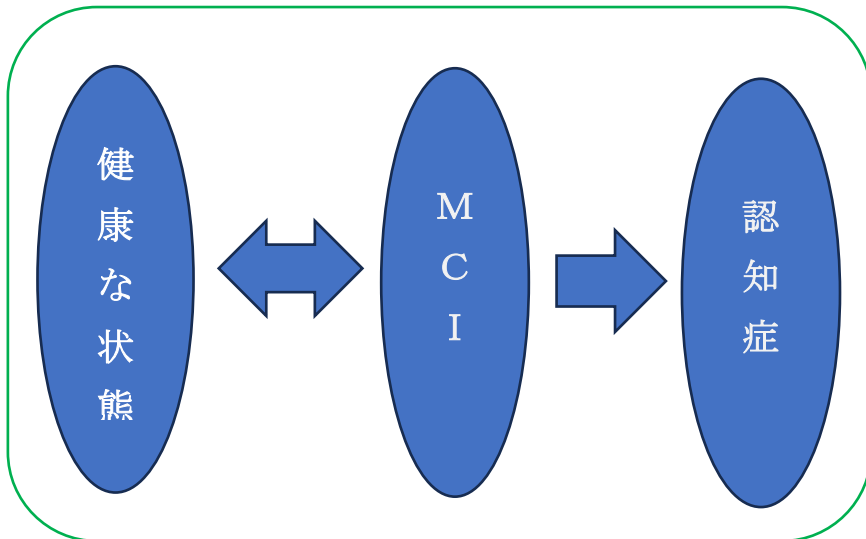
認知症：「一人暮らしが困難なほど認知機能が低下した状態」お金の扱いや、服薬や食事を一人で行うことが難しい状態です。日本の認知症の方は、2025年には700万人、65歳以上の高齢者の5人に1人と推計されています。

MCI：「軽度認知障害」（Mild Cognitive Impairment）のことです。

MCIは、認知症そのものではありません。しかし健常な状態でもありません。認知症と健常な状態の「中間のような状態」です。

MCIの状態にある高齢者は、約400万人。MCIの人は、認知機能に関して低下を感じている、同じ年代の人と比べて認知レベルが低下している、しかし日常生活を基本的には正常に送ることができるという状態を指します。日常生活は、どうにか送れるものの、「テキパキ」と行うことは難しくなっている状態です。認知機能は年とともに低下していきます。MCIの人は、認知機能のレベルが年相応よりも低下してしまっている状態なのです。食事に気を使い、運動や認知トレーニングをすることで健常な状態に戻る可能性が高くなります。もしくは認知症へと変化する速度を遅くできる可能性があります。

MCIは健常な状態と認知症の中間の状態



MCIの状態の人が、1年で約5~15%認知症に移行する一方で、**1年で約16~41%が健常な状態になる**ことがわかっています。そのため、早期から認知症予防の対策を行っていくことが重要であり、適切な認知症予防策を講じることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。

認知症予防とは「逃げ切り作戦」とも言えます。

運動や食生活、認知訓練を同時に行うことが、

認知症の発症予防に有効であることが世界で初めて北欧の知見により証明されています。

適度な運動、健康的な食生活、脳を活性化するレクリエーションや趣味、そして地域社会との関わりを持つことは「あたり前のこと」と思われるかもしれませんが、ただ、そのあたり前のことをより一層取り組み、継続することが「予防法」として、何よりも大切なことなのです。

令和5年9月～12月平塚市福祉会館事業予定

天候等の事情により中止となる場合もございます。お申し込みの際にご確認ください。

事業名	開催日	時間	内容	会場	持ち物
介護予防講座	毎月第2火曜日	13時～ 13時45分	運動の習慣づけに お役立てくださ い。	3階老人福祉 センター 大研修室	無料 動きやすい服装 タオル 飲み物
優しい ヨガ講座	9/12(火) 募集8/21～9/1 (抽選)	①13時30分 ～2時30分 ②15時 ～16時	誰でもできるやさ しいヨガの講座で す。	1階 集会室	参加費:500円 バスタオル 運動できる服 飲み物(水)
高齢者のため の睡眠マネジ メント～眠っ た人にはかな わない～	9/27(水) 募集9/4～15 (抽選)	10時30分 ～ 11時30分	眠りの大切さにつ いて学びます。	2階 第2会議室	参加費:無料 筆記用具 
電磁調理器を 使ってみよう	11/28(火) 募集11/6～17 (抽選)	①9時30分～ ②12時～	電磁調理器を使っ て実際料理を体験 してみる講座で す。	2階 料理講習室	参加費:500円 エプロン・三角 巾・布巾 タオル・筆記用具
自分でできる 腰痛対策	11/28(火) 募集11/6～17 (抽選)	13時30分 ～ 14時30分	日常に潜む腰痛の 原因を知り、腰痛 対策について学び ます	1階集会室 	参加費:500円 動きやすい服装バ スタオル、飲み物
初めての スマホ体験 講座	11/30(木) 募集11/6～17 (抽選)	① 10時 ～12時 ② 14時 ～16時	① スマホ入門編 ② スマホの基本 LINE編	2階 第1会議室	参加費:無料 筆記用具 スマートフォン (あれば)
高齢者のため のスマホ 相談会	12/11(月) 募集 11/17～12/1 (抽選)	① 10時 ② 10時40 ③ 11時20 (各30分間)	スマホの基本操作 についての質問や アプリって何?と いったスマホの素 朴な疑問について の相談会です。	2階 第1会議室	参加費 500円 ご利用のスマート フォン
おもちゃ ぱ～く	毎月第1、第2、 第3金曜日 申し込み不要	10時～12時	子育て中の親子の 交流の場としてご 利用ください。	1階集会室 	特になし 

3階 老人福祉センターについて：市内在住で60歳以上の方もしくは障がい手帳をお持ちの方が利用できる施設です。

入浴、囲碁・将棋、卓球、カラオケ、マッサージ機等の利用、健康・生活相談等随時受け付けております。日々の行事としてラジオ体操や輪踊りを行っております。毎月「囲碁ボール体験教室」「脳活折紙」「モルック」他無料で参加できる催しを企画しています。

また、今年度の新企画として「ミニ演芸会」として大人向け紙芝居や朗読会もあります。

毎月25日に老人福祉センターの予定が配布されます。老人福祉センターの予定は、福祉会館ホームページでもご確認ください。ぜひご利用ください。

挑戦！ 福社会館クイズ

1. 下に書いた歌詞の曲の題名は？

- ①アルプス 1 万尺子槍の上でアルペン踊りをさあ踊りましょう。
- ②菜の花畠に、入日薄れ、見わたす山の端、霞ふかし。
- ③山の畑の 桑の実を 子籠に摘んだは まぼろしか
- ④雲の上から顔出して富士も見とれて立ちんぼう。見るより聞くより踊るもの

2. 全部でいくら？

- ①千円札 5 枚 五百円玉 3 枚 十円玉 8 枚 五円玉 5 枚
- ②五千円札 2 枚 千円札 1 枚 五百円玉 1 枚 百円玉 1 3 枚
- ③十円玉 1 5 枚 五十円玉 2 0 枚 五百円玉 6 枚 千円札 3 枚

前号の答え： 1.①7個②6個

2.① $7+9-4=12$ ② $88\div 4-10=12$ ③ $100\div 10+2=12$ ④ $3\times 24\div 6=12$

3 階老人福祉センター からお知らせ

サマータイム終了に伴う
入浴時間の変更について
について

入浴受付け 9時より
入浴開始 10時より

最終受付時間 14 時

浴室退出時間 14 時 45 分

会 員 募 集!!

三水会

毎月 第 3 水曜日 13 時より
会場 1 階 奉仕活動室

川柳の作句及び鑑賞して、川柳を楽しむ会です。活動を通し会員の交流を図っています。一緒に活動してみませんか？

見学をご希望の場合は、平塚市福社会館まで
お問い合わせください。

★編集後記★

今年の夏は、久しぶりに各公民館や公園で盆踊りのにぎやかな音色が聞こえていました。「旅行に出かけよう！」とお盆に計画された方も多かったのではないのでしょうか？例年に増して猛暑の日々が続き熱中症の危険と隣り合わせではありましたが、久しぶりに海も山もにぎやかな夏が過ごせました。「福社会館まつり」も利用者の皆様と一丸となって賑やかに開催できるよう作品展示をはじめ様々な催し物を準備しています。皆様のご来館お待ちしております。

