

おとなの寺子屋で学び、
 認知症を予防しましょう

脳の健康を保つためには脳を使う習慣・バランスのとれた食事・十分な睡眠が必要です。

おとなの寺子屋では、数の計算、音読、体操、料理、ゲームなどで脳の働きの活性化をはかり、認知症を予防します。



「おとなの寺子屋」の様子



参加を希望する方は
 保健師にご相談ください

- <対象> 物忘れが気になる高齢者
- <場所> 福祉活動拠点施設「ひだまり交流館」
- <日程> 平成30年4月10日～平成31年3月26日 (月2回火曜日)
- <時間> 10:00～12:00
- <内容> ・脳トレ
 ・レクリエーション
 ・国語、算数、社会、体育等による寺子屋授業
- <送迎> 必要な方は送迎します
- <参加料> 無料
- <スタッフ> 社会福祉協議会スタッフ、保健師、歯科衛生士、栄養士
- <その他> 交流会費として毎回300円程度ご負担いただきます。
- <申込み> 3月23日(金)までに保健センター(574-3141)へご連絡ください



ご不明な点は保健師に相談してください。お気軽にお問合せください。

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎(574)3141

「健康川柳」
 応募作品紹介

健康づくり意識向上対策のポピュラーシヨンプローチとして、平成29年6月実施の巡回ドックにて「健康川柳」を募集したところ、29名(67作品)から応募がありました。

平成30年1月の巡回ドック受診者47名に審査協力していただき(1人3作品を選出)、得票数が多かった作品を「健康大賞」と選定し、先月号で発表しました。

今月号では、全応募作品および得票数を紹介します。

どの作品も日々の生活で感じていることを上手に17文字で表現しており、感銘を受けました。

みなさんの心に響いた作品がありましたか？



応募作品



やせたいよでもたべたいよ
 病から健康一番思い知る
 ダイエット決まり文句は明日から
 親不知あるのかないのか我不知
 年老いて尻でふむ新品メガネ
 体重もスマホアプリで管理する
 初めての検診終わりホットする
 中高年体のチェックは検診で
 針のあと残る右腕また採血
 検診で飲んだバリウム後つらい
 ハウスいき植えた野菜に水やる
 姑を模範にしたい七十五
 未練など残さぬほどに賢明に
 念いより楽しく生きて左様なら
 ダイエット成功したが腰痛い
 御迎えも知らん振りする百六歳
 年おいて待とうしいよ検診日
 いつまでも元氣くらす検診で
 独り者検診に行くさみしさよ

1 3 1 2 1 2 1 4 3 2 2 1 1 1 6 4 6

なき妻に検診に行く手を合わす
 検診日心どきどき家を出る
 検診は健康だから受けるもの
 元気で検診受けてバッチリさ
 寒い夏トマトまだかな待ち待ち遠しい
 寒くても歩くスキーは気持ちいい
 のど痛いのであめなめた歯が痛い
 認知症貯金残高抱きかかえ
 年金日夫婦喧嘩も後まわし
 体には食物繊維流しこむ
 広い海魚釣れて気持ちよし
 あたたいこれなんの花きれいだな
 うれしいなホールインワンがんばるぞ
 食べすぎた葉がふえる大変だ
 おいしいぞこのまんじゅう血糖値
 ダイエットおやつを前に明日から
 お母さんその一口が豚になる
 排便は健康体のバロメータ
 減塩で身も心も健康に
 脳ドック中身カラッポ丸写し
 散歩はね自分のためと言いつい聞かせ
 朝昼晩嚙下体操あいうべーと
 山菜の豊富な町でウォーキング
 検診へ嫌がる夫を誘いだす

2 4 1 5 4 2 4 7 3 2 1 5 2 2 2 7 4 2

弱い骨食事運動がんばるぞ
 検診で子どもたちまでどきどきだ
 百歳を目指しがんばる爺と婆
 足腰を鍛え八十路の坂上る
 あれそれと夫婦の会話通じ合う
 聞かれても知らぬ存せぬ多くなり
 バタンキューといきたいけどいけないよ
 物価高そーといわたる小銭かな
 一滴の醤油味減塩へ
 健康は笑顔で歩きほどほどに
 駅名がピンコロ町になったとき
 わが町の健康地区は末広町
 太りすぎ若かりしころ懐かしむ
 腹でぶよ鏡の前で息とめる
 検診か運動すれどおそい足
 かける野は夢の中だけ我カメよ
 奥歯ない好きならかんも目で流す
 年一度血液とれば病気みる
 人生は楽しく生きて終活に
 ダイエットやめられないとアイス食べ
 歩いたぞ運動したぞビールだぞ
 いいかげん大盛カツ丼やめなさい
 薬のみ病気でない元氣だよ
 黒くても大事にしよう自分の歯

2 2 3 2 2 15 1 1 1 2 2 2 1 2 7 1 3

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎(574)3141