

西一会館 YOU I センターだより

NPO法人
ユウ・アンド・アイ

2015年9月
第6号

〒525-0036 草津市草津町1446-1
TEL 077-562-5448
TEL 077-563-7000
FAX 077-563-7007
ホームページ <http://youandi932.jp/>

夏の思い出

～子どもたちの活動～



<ラジオ体操風景>



～元気よくからだを動かしたよ～

<あい染め体験風景>



～どんな模様になるかな～

<お地藏さんの化粧直し風景>



～きれいになったよ～

<中学生行事 焼肉パーティー風景>



～たのしく交流したよ～

地域で子どもたちを育てましょう

シリーズみんなで考えよう No.6

9月は高齢者に関する活動月間です。

今回は、「認知症」について考えてみたいと思います。



1. 「認知症」ってどんな病気・症状は？

～記憶や判断力の障害により、生活に支障をきたす状態～

「認知症」とは老いてともなう病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために、記憶や判断力の障害などが起こり、社会生活や対人関係に支障がでている状態をいいます。

- ・直前に起きたことも忘れるような記憶障害や判断力の低下の症状
- ・時間、場所、名前などがわからなくなる見当障害の症状
- ・妄想を抱いたり、幻覚を見たり、徘徊したりするといった精神症状



2. 「認知症」の予防は？ ～認知症になりにくい生活習慣～

現時点では残念ながら「現在こうすれば認知症にならない」という方法はありません。だから、「どうすれば認知症になりにくいのか」ということを考えましょう。

①脳の状態を良好に保つために

- ・日々認知症になりにくい食習慣や運動習慣などの生活習慣を心がける
- ・認知症になる前段階で落ちる脳機能を集中的に鍛えることを長く続けていく

②それぞれの対策の具体例です

1. 食習慣	野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)をよく食べる
	魚(DHA、EPA)をよく食べる
	赤ワイン(ポリフェノール)を飲む
2. 運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
3. 対人接触	人とよくお付き合いをする
4. 知的行動習慣	文章を書く・読む・趣味を持つ・頭を使うゲームをする より慣れたことでなく新しいことをする・外出をする
5. 睡眠習慣	30分未満の昼寝・起床後2時間以内に太陽の光を浴びる



～ 高齢者一人ひとりが自分にできるやり方で、長く続けましょう ～

長く続けることが認知症を発症せずにすごせたり、認知症になる時期を遅らせたりできると言われています。

お気軽にご参加ください！
場 所：西一会館大会議室
参加費：無料

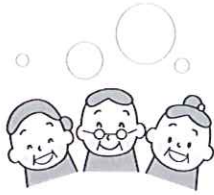
「認知症予防のゲームをしよう」
9月17日(木)
15:00～

「百歳体操」
毎週木曜日 13:30～

講座・教室のご案内

福祉講座

日時：9/17(木) 15:00～
内容：「認知症予防のゲーム」
場所：西一会館 大会議室
参加費：無料
持ち物：お茶



パン教室

日時：10/8(木) 10:00～12:30
内容：黒ごまおさつブレッド
定員：12名
場所：西一会館 調理室
参加費：500円(材料費)
持ち物：エプロン、三角巾



子育て講座

日時：10/24(土) 13:30～
対象者：草津小学校区内の親子(5才～中3)
4年生以上は子どものみ参加可能

①グラスアートを作ろう

定員：親子10組
場所：西一会館 大会議室
参加費：750円(材料費1人分)
持ち物：はさみ、持ち帰り袋

②デコパージュを作ろう

定員：親子10組
場所：西一会館 大会議室
参加費：1,000円(材料費1人分)
持ち物：はさみ、持ち帰り袋、手拭きタオル



①か②を選んでください

押し花教室

①ウッドプレート・定規作り

日時：10/9(金) 13:30～
参加費：1,300円(材料費)

②ティッシュケース・しおり作り

日時：10/16(金) 13:30～
参加費：1,500円(材料費)

③額(がく)作り

日時：10/23(金) 13:30～
参加費：2,000円(材料費)

①～③各回共通

定員：10名
場所：西一会館 小会議室
持ち物：はさみ、カッターナイフ、筆記用具
締切：9月末日



なかよしひろば

日時：10/24(土) 10:00～
内容：「はり絵をしよう」
対象者：草津小学校区内の子ども(5才～中3)
場所：西一会館 調理室
参加費：100円
持ち物：お茶



子育てサロン

①日時：10/7(水) 10:00～

内容：「リズムに合わせて運動遊び」

②日時：10/21(水) 10:00～

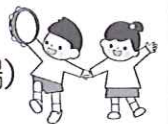
内容：「手作りおもちゃを作ろう」

定員：各回 親子15組程度

参加費：無料

場所：西一会館 教養娯楽室(親子の広場)

持ち物：着替え・お茶



フラワーデザインレッスン

日時：10/27(火) 10:00～
内容：「ハロウィン～秋のアレンジメント～」
場所：西一会館 2階 大会議室
参加費：1,800円(材料費)
持ち物：ペンチ、グルーガン(あれば)
雑巾、持ち帰り袋

アートフラワーで冬まで飾れるアレンジメントをします。ハロウィン系も使いますが、ハロウィンを過ぎて飾っていただけます



申し込み方法

西一会館 YOU I センター(NPO法人ユウ・アンド・アイ)まで参加費をお持ちのうえ、お申し込みください。定員になり次第、締め切らせていただきます。ユウ・アンド・アイのホームページからもお申し込みいただけます。

ホームページ <http://youandi932.jp/>



9月行事カレンダー

平成26年度発行のごみ袋引換券の有効期限は9月30日(水)です。早めに引き換えましょう。

日	月	火	水	木	金	土
		1 配食 スローエアロビック教室 書道教室	2 子育てサロン 放課後学びの教室 ほっと事業	3 小学校自主活 編み物教室 健康相談 百歳体操	4 お気楽ピクス 珠算教室 子育ておはなし会 中3特進教室	5 サロン開放 なかよしひろば 健康麻雀
6 休館日	7 パッチワーク教室 カラオケ教室	8 配食 スローエアロビック教室 書道教室	9 放課後学びの教室 ほっと事業	10 小学校自主活 健康相談 百歳体操	11 お気楽ピクス 珠算教室 ほっと事業 子育ておはなし会	12 サロン休み 子育て講座
13 休館日 草津市議会議員投票日	14 パッチワーク教室 鼓笛教室 こども英語	15 配食 スローエアロビック教室 書道教室 生け花教室	16 子育てサロン 放課後学びの教室 ほっと事業	17 福祉講座 編み物教室 健康相談 百歳体操	18 お気楽ピクス 珠算教室 子育ておはなし会	19 サロン開放 健康麻雀
20 休館日	21 休館日	22 休館日	23 休館日	24 健康相談 百歳体操	25 お気楽ピクス 珠算教室 子育ておはなし会 中3特進教室	26 サロン開放
27 休館日	28 パッチワーク教室 カラオケ教室	29 配食 スローエアロビック教室 書道教室	30 放課後学びの教室			

9月は同和問題啓発強調月間です



草津市指定ごみ袋を取り扱っています

★指定ごみ袋…引き換え及び販売
★粗大ごみ処理券…販売